Ayurvedni Bhet)Gujarati Edition

Shah, Sanjiv

VISIT...

LANZAROTE

Caliente.com

અખંડ

આયુ

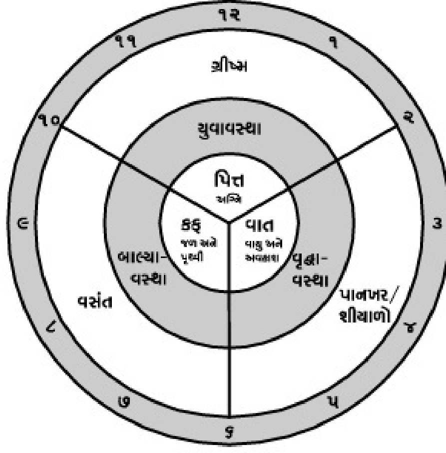
આયુર્વેદ ની ભેટ

લેખન : સંજીવ શાહ

આવરણ : જૉલી શાહ

જોડણી-શુદ્ધિ : ક્ષમા કટારિયા

આયુર્વેદના સંદર્ભે પ્રકૃતિ-કાળ-ચક્ર



પ્રકૃતિના અનુસંધાનમાં દિનચર્યા, ઋતુચર્યા અને જીવનવિકાસ

ઋણ સ્વીકાર

1. કુદરતનો –

આપણને રોગો થાય છે તે પ્રકૃતિને સમજવાના કુદરતના સંકેતો હોય છે. પ્રકૃતિના નિયમોને અનુસરવાથી મળતાં પરિણામો જીવનને જાણવાનો અનેરો આનંદ અને રોમાંચ પૂરાં પાડે છે.

2. માતાપિતાનો –

મારાં માતાપિતાએ તાજેતરમાં જ તેમનાં લગ્નની સુવર્ણજયંતિ ઉજવી. આયુર્વેદનાં સંસ્કાર/બીજ તેમણે મારી અંદર રોપ્યાં છે. અનૌપચારિક રીતે આજે પણ તેઓ તેમના સમવયસ્કોમાં આયુર્વેદની જીવનપદ્ધતિનો યથાશક્તિ પ્રચાર-પ્રસાર કરી રહ્યાં છે.

3. અનેક લેખકોનો –

આપણી પરંપરાગત ઉપચાર-પદ્ધતિનો તથા જીવન-શૈલીનો અનેક લેખકો તેમનાં પુસ્તકો દ્વારા પ્રસાર કરી રહ્યા છે. વર્તમાનપત્રોની કટારોમાં સૂચવાતા ઉપચારોનો કોઈ શ્રદ્ધાપૂર્વક પ્રયોગ કરે તો ક્યારેક ‘ચમત્કારિક’ પરિણામો મળે છે. આયુર્વેદ જેવાં શાસ્ત્રો આજે પણ પ્રસ્તુત અને પ્રાપ્ય છે તેમાં આવા અગણિત લેખકોનો ફાળો બહુમૂલ્ય છે.

માર્ચ, ૨૦૦૮.

અનુક્રમ

1. ત્રણેય દોષોની પ્રાથમિક લાક્ષણિકતાઓ
2 . રોગોનાં શારીરિક, માનસિક, વર્તણૂકનાં લક્ષણો
3. ત્રણેય દોષોના સંબંધિત મુખ્ય રોગો
4. દોષોને સંતુલિત કરવા માટેની મુખ્ય બાબતો
5. વિવિધ સ્વાદની ત્રણેય દોષો પર અસરો
6. ત્રણેય પ્રકૃતિને અનુકૂળ આહાર
7. વાત, પિત્ત અને કફ માટેનાં ચૂર્ણ બનાવવાની પદ્ધતિ
8 . ઋતુઓ અને પ્રયોગો
9. અભ્યંગની પદ્ધતિ
10. સંદર્ભ પુસ્તકો

પ્રસ્તાવના: શું તમે આયુર્વેદમાં માનો છો?

શું તમે આયુર્વેદમાં માનો છો?

જો હા, તો અભિનંદન અને અભિવાદન! તમે આ પુસ્તક માંહેનાં જ્ઞાન-માહિતીનો પ્રચાર-પ્રસાર કરવાના જ છો, અને તે બદલ તમારો આગોતરો આભાર!

પણ ના? કે પછી "હા, પણ..." –વાળો ખચકાટ છે? બની શકે કે તમે નીચેની કોઈ માન્યતાઓ ધરાવતા હો... જરા તપાસી જજો, કારણ કે બની શકે કે આ માન્યતાઓથી તમારી જિંદગી કોઈ ખોટી ગલી-કૂંચીઓમાં અટવાઈ ગઈ હોય.

1. **આયુર્વેદ જૂનુંપુરાણું શાસ્ત્ર છે.**

   મનુષ્યનું શરીર પણ જૂનુંપુરાણું છે. શૂન્યની અને પૈડાની શોધ પણ જૂનીપુરાણી છે!

1. **"કૅન્સર જેવા જીવલેણ રોગોનો કોઈ જવાબ છે આયુર્વેદ પાસે?"**

કૅન્સર જેવા કયા જીવલેણ રોગોના ઉપચારની ૧૦૦% ગેરંટી ઍલોપથી (આધુનિક ઉપચાર પદ્ધતિ) આપે છે? અને સ્વાસ્થ્યના ક્ષેત્રમાં આવા રોગોનું પ્રમાણ કેટલું?

1. **"કોઈને અકસ્માત થાય, સર્જરી કરાવવાની થાય તો આયુર્વેદ શું કરશે?"**

જરૂર પડે તો ઘાયલને ઑપરેશન કરવા પણ મોકલશે! માની લ્યો કે આયુર્વેદ પાસે અકસ્માત જેવા સંજોગોમાં આધુનિક વિજ્ઞાન જેવા પ્રતિભાવો નથી, પણ તેથી આયુર્વેદ આપણા જીવનમાં બિનમહત્ત્વનું સાબિત કેવી રીતે થાય છે?

1. **"આયુર્વેદ એ ગૂઢ શાસ્ત્ર છે, તે સમજવાનું સામાન્ય માણસનું ગજું નહીં..."**

જીવન જીવવું ક્યાં સાદું અને સરળ છે! તો શું જીવન જીવવાનું જ છોડી દઈશું? આયુર્વેદ તો જીવન જીવવાનો રાહ છે.

1. **"છેવટે આધુનિક વિજ્ઞાનની તોલે આયુર્વેદ વગેરે ન આવે..."**

વિજ્ઞાન આટલું આગળ વધ્યું છે, છતાં રોગોના પ્રકારો અને રોગોનું પ્રમાણ તો વધતું જ જાય છે. કારણ શું? પશ્ચિમના, અદ્યતન સુવિધાઓ ધરાવતા દેશો શા માટે યોગ અને આયુર્વેદ તરફ વળી રહ્યા હશે?

1. **"આયુર્વેદ કરતાં નિસર્ગોપચાર જેવી બીજી ચિકિત્સા પદ્ધતિઓ વધુ અસરકારક છે..."**

આ કોઈ એવી સ્પર્ધા છે, જેમાં એક જ જીતે? નિસર્ગોપચાર પણ આયુર્વેદના એક

હિસ્સા બરાબર છે.

1. “આજકાલ આયુર્વેદના સાચા તજજ્ઞ મળવા મુશ્કેલ છે…”

હા, કમનસીબે આ વાત તદ્દન સાચી છે, પણ તેથી તો આવાં પુસ્તકોની જરૂરિયાત છે. અને આયુર્વેદની પણ આ જ અદ્ભુતતા છે– આપણા જીવનના મોટા ભાગના સમય દરમ્યાન આપણે જ આપણા તજજ્ઞ, આપણા ડૉક્ટર/વૈદ્ય થઈ શકીએ છીએ. સૌથી સોંઘા અને સૌથી વધુ વિશ્વસનીય ડૉક્ટર!

પસંદગી તમારી છે– આખી જિંદગી રસ્તો પૂછ્યા કરવો છે કે નકશો ખરીદીને જાતે ભોમિયા થવું છે?

~ સંજીવ શાહ
Email: sanjiv@oasismovement.in

1.

આયુર્વેદની ભૂમિકા

- સ્વાસ્થ્ય શા માટે?
- આયુર્વેદ શા માટે?
- આયુર્વેદના પાયાના સિદ્ધાન્તો
- આયુર્વેદ અને શરીરરચના
- સ્વાસ્થ્યની વ્યાખ્યા અને આયુર્વેદની સંભાવનાઓ

સ્વાસ્થ્ય શા માટે?

'આયુર્વેદ'નું નામ પણ કોઈએ ન સાંભળ્યું હોય તેવા દિવસો આપણા દેશમાં સદ્નસીબે હજુ નથી આવ્યા, પણ "આયુર્વેદ શા માટે?" –નો ઉત્તર બરાબર આપવો જ પડે તેવા દિવસો જરૂરથી આવી ગયા છે. જીવન પરિવર્તનશીલ અને ગતિશીલ તો હતું જ, પરંતુ હવે વધુ ઝડપી પણ બની ગયું હોય તેમ લાગે છે. એનું કારણ છે આધુનિક જમાનાની જીવનશૈલી– જેટયુગ અને કમ્પ્યૂટરયુગ પણ હવે જૂનો થઈ ગયો છે. કેટલી ઝડપે આપણી આસપાસની દુનિયા બદલાઈ રહી છે તેનું આશ્ચર્ય પણ હવે નવું રહ્યું નથી.

પરંતુ આટલી ગજબનાક ઝડપથી ફરતા ભૌતિક જીવનના ચક્રમાં અમુક બાબતો બદલાતી નથી અને ઝટ બદલાવાની પણ નથી. તેમાંની એક છે તે આપણું શરીર અને તેના સ્વાસ્થ્યની સુરક્ષા. ચાહે મનુષ્યની પાસે મબલખ ધન હોય કે તે અત્યન્ત ગરીબ હોય, ચાહે તે ભારતવાસી હોય કે વિદેશવાસી, ચાહે તે ગમે તે સંજોગો કે પરિસ્થિતિમાં જીવતો હોય, પરંતુ તેને પોતાના અસ્તિત્વને ટકાવવાની અને એક સાધારણપણે આનંદપૂર્વક જીવવાની તમન્ના અને ચિંતા તો રહે જ છે. તે પોતાના સ્વાસ્થ્યની સદંતર ઉપેક્ષા લાંબા સમય સુધી કરી શકતો નથી. જો તે સ્વાસ્થ્યપ્રદ જીવન જીવવા માટે મથામણ નથી કરતો, તો તેને બીમારીની સાથે લડવાના દિવસો આવી જ જાય છે. આમ નહીં, તો તેમ– શરીરની ચિંતા અને કાળજી રાખવામાંથી મનુષ્ય જીવનપર્યંત છૂટી શકતો નથી.

પણ કરુણતા તો જુઓ– અદ્ભુત કક્ષાની ટેકનોલૉજીનો જમાનો છે, અને મનુષ્ય ટેકનોલૉજીને વિચારશીલતાથી વિકસાવે છે. છતાં આ જ મનુષ્ય સ્વાસ્થ્યની વાતમાં જાણે દેવાળું ફૂંક્યું હોય તેમ વર્તન કરે છે. કાર બગડે છે તો આપણે મિકેનિકને બોલાવીએ છીએ અથવા કારને ગૅરેજમાં મૂકી આવીએ છીએ. શરીર બગડે છે તો આપણે ડૉક્ટરને બોલાવી લાવીએ છીએ અથવા હૉસ્પિટલમાં ભરતી થઈ જઈએ છીએ– જાણે શરીર પણ કારના જ દરજ્જાનું– જીવવા માટેનું બીજું એક સાધન હોય! કાર તો ખરાબ થાય તો બીજી આવી શકે છે, પણ શરીરનું તેમ થવાનું નથી તે આપણે વિસરી જઈએ છીએ.

> ઓએસિસના ઉપક્રમે ૧૨થી ૧૪ વર્ષનાં શાળામાં ભણતાં બાળકો માટે તેમની શાળામાં જ વિશેષ સ્વાસ્થ્ય કેળવણી માટેનો અભ્યાસક્રમ ચલાવવામાં આવે છે, જેના પ્રથમ વર્ગમાં બાળકોને શરીર અને સ્વાસ્થ્ય કેટલાં અમૂલ્ય છે તેનો અહેસાસ કરાવવામાં આવે છે. લીઓ તોલ્સતોયની એક વાર્તાના આધારે તેમને પૂછવામાં આવે છે કે તેમના શરીરનાં વિવિધ અંગોના બદલામાં ધન મળે તો તેઓ પોતાના આંખ, કાન, નાક, હાથ, પગ... આપવા તૈયાર છે? બાળકો ઘસીને ના પાડે છે અને તેની સાથે શરીરની તથા તેને સ્વસ્થ રાખવાની અમૂલ્યતાની સમજણ તેમનાં મન-હૃદયમાં અંકિત થવાની શરૂઆત થાય છે.

કમનસીબે જે બાળકોને સમજાવાય છે તે મોટા ભાગના પુખ્ત, ભણેલા-ગણેલા, સાધન-સંપન્ન, સફળ ને 'સ્માર્ટ' મનુષ્યોને પણ સમજાવવું જરૂરી લાગે છે. "સ્વાસ્થ્ય શા માટે?" –તે પ્રશ્નના ઉત્તર વિશે સભાનતા હોય તો જ પછી "આયુર્વેદ શા માટે?" નો પ્રશ્ન ઊભો થાય છે.

આયુર્વેદ શા માટે?

૧૯૪૭માં આપણો દેશ રાજકીય રીતે આઝાદ થયો તેના દાયકાઓ પહેલાં સ્વામી વિવેકાનંદ અને ગાંધીજી જેવા મહાનુભાવોએ એવું અનેકવાર કહ્યું હતું કે રાજનૈતિક આઝાદી એ સ્વતંત્ર ભારતની એક નાની શરૂઆત માત્ર છે, એ કોઈ વિકલ્પ નથી. પરાવલંબન અને પરાધીનતા એ મનુષ્યની માનસિક સમસ્યા છે, જે કેળવણીથી જ સુધારી શકાય. અને આપણે જોઈ શકીએ છીએ કે આ વાત કેટલી સાચી છે. આઝાદીના અડધા સૈકા પછી પણ આપણે રાજકીય નેતાઓ કે અન્ય લોકો પર આધાર રાખીએ છીએ કે તેઓ આપણી મૂળભૂત જરૂરિયાતો પૂરી પાડશે. જ્યારે આપણી મૂળભૂત આવશ્યકતાઓ સંતોષાતી નથી કે પછી આપણને રોજિંદા જીવનમાં કોઈ મુશ્કેલીઓ પડે છે તો આપણે સરકારને કે અન્યોને કે પરિસ્થિતિને દોષ આપીએ જ છીએ.

સ્વાસ્થ્ય માટે પણ આપણું પરાવલંબન દેખીતું છે. દવાખાનાંઓ અને હૉસ્પિટલોનાં દૃશ્યો જુઓ તો ભલભલા ભણેલા ને નામાંકિત લોકો શરદી-સળેખમ કે અન્ય સાધારણ માંદગીઓ માટે લાચાર વદને ડૉક્ટરોની પાસે પહોંચી જતા હોય છે. તેમની આ અસહાયતા તેમની પરાવલંબી માનસિકતાની સૂચક છે. તેઓ પોતાના શરીરને, સ્વાસ્થ્યને સમજવા માટે માનસિક રીતે અત્યન્ત પ્રમાદી છે અને બસ ટીકડી-ઈન્જેક્શનો-પરીક્ષણોને આરોગ્ય સાથે સાંકળી બેઠા છે તેમ ફલિત થાય છે. શરીરમાં તાવ આવે કે તેવાં બીજા અસુખનાં લક્ષણો જણાય તો આપણે બીમાર અને નહીં તો સાજાસમા– આવી કોઈ માનસિકતા પણ જોવા મળે છે. ઘણા તો અમુક રોગોની દવાઓ સાથે જ રાખે છે ને જેવો જરા સરખો પણ સંશય થાય આ દવાઓને શરીરમાં નાખવાને પોતાની હોશિયારી સમજે છે; આ બાબતે અન્યો સમક્ષ પોતાના 'જ્ઞાન' અને 'સ્વાવલંબન' પર અભિમાન પણ પ્રગટ કરતા રહે છે. પણ તેઓ આ બાબતે સભાન હોતા નથી કે તેમનું અભિમાન કેટલું ઠાલું છે, છીછરું છે.

જે મનુષ્ય જ્ઞાની છે તે જાણે છે કે સ્વાસ્થ્યનો અર્થ 'રોગનો અભાવ' તેવો થતો નથી. સ્વાસ્થ્ય એટલે મનુષ્ય તન, મન અને હૃદયથી સ્ફૂર્તિ અને આનંદનો અનુભવ કરી શકે તેવી અવસ્થા. આપણને મૅલેરિયા જેવો રોગ થયો હોય, દવાઓ લઈએ અને તાવ ઊતરી જાય, પરંતુ શરીરમાં અશક્તિ લાગે, ભૂખ ન લાગે તો આપણે હવે બીમાર નથી તેમ માની લેતા નથી. જેઓ ખરેખર સ્વાસ્થ્યનો અનુભવ કરવા માગે છે તેઓ વ્યાયામ, સંતુલિત આહાર, જરૂરી નિદ્રા, આનંદ-પ્રમોદ વગેરે તમામ બાબતોને ધ્યાનમાં રાખી, તેમના વિશે જ્ઞાન મેળવી, તેમને સતત અનુસરતાં અને શીખતાં, ખૂબ પુરુષાર્થ અને પરિશ્રમના અંતે સ્વાસ્થ્ય પામે છે અને માણે છે. આવા મનુષ્યો પોતાના સ્વાસ્થ્ય માટે અભિમાન લે તો વાત થોડી પણ ગળે ઊતરે.

જે મનુષ્યો આવા સ્વાસ્થ્યની સાધના કરવા માગે છે, જેઓ પોતાની સામાન્ય સૂઝ(Common Sence) નો ઉપયોગ કરી પોતાના શરીરને, તેના તંત્ર અને ક્રિયાઓને, શું કરવાથી સ્વાસ્થ્ય અને શું કરવાથી અસ્વસ્થતા અનુભવાય છે તે, એટલે કે કારણો અને અસરો(Causes and Effects) વચ્ચેનો સંબંધ સમજવાનું શીખવા માગતા હોય તેમના માટે આયુર્વેદનું જ્ઞાન ઉપયોગી નહીં, અનિવાર્ય છે.

આયુર્વેદ એટલે આયુ નો વેદ – એટલે કે જીવનનું જ્ઞાન આપતો ગ્રંથ . જેઓ જીવન સારી રીતે જીવવા માગે છે તેઓ, જેના થકી જીવન જીવાય છે તેવા શરીર અને મનને લગતું જ્ઞાન

મેળવવા ન ઇચ્છે તેમ કેવી રીતે બની શકે?

આયુર્વેદના પાયાના સિદ્ધાન્તો

આયુર્વેદનો હેતુ છે “સર્વાંગી અને સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્ય.” આપણી હાલતમાં ૫-૧૦ ટકાના સુધારાથી તેને સંતોષ નથી. તેથી આયુર્વેદનો પ્રથમ સિદ્ધાન્ત એ છે કે,

“મનુષ્ય એટલો જ સ્વસ્થ બની શકે
જેટલું સ્વસ્થ થવું તેના માટે શક્ય છે
તેવું તે માને.”

બીજા શબ્દોમાં, સ્વાસ્થ્ય પણ મનુષ્યની એક પસંદગી છે. તે અગર માને છે કે તેની હાલતમાં હવે ખાસ કશો સુધારો સંભવ નથી, તો હકીકતમાં પણ તેમ જ થશે. પરંતુ તે અગર એમ માને કે તે પોતાના સ્વાસ્થ્યમાં અનેકગણો સુધારો લાવી શકે છે, સર્વાંગ-સંપૂર્ણ રીતે નિરોગી થવું સંભવ છે, તો ખરેખર તે વાસ્તવિક રીતે તેમ કરી શકે તેવી ભૂમિકા ઊભી થાય છે.

અલબત્ત, માત્ર માનવાથી જ આમ થઈ જાય છે તેવું કહેવાનો અહીં આશય નથી. પરંતુ મનુષ્યનું વર્તન તેની માન્યતાઓમાંથી આવે છે તે એક વૈજ્ઞાનિક તથ્ય છે. તો મનુષ્ય જે ધ્યેય રાખશે તે જ પ્રાપ્ત કરવા પ્રયત્ન કરશે, તે આ તથ્ય સાથે સુસંગત છે. વળી આ બાબત કેવળ બૌદ્ધિક નથી. માનવા–ન માનવાની વાત છેવટે આંતરમનની સાથે સંકળાયેલી છે.

“આપણે જે શરીરમાં રહીએ છીએ
તેના સતત સર્જન અને તેની અવસ્થા માટે
આપણે જ સંપૂર્ણ રીતે જવાબદાર છીએ.”

ફરી, આપણે ભલે માનીએ કે ન માનીએ, આપણું અસ્વસ્થ અને રોગિષ્ઠ સ્વરૂપ, આપણી બીમારીઓ એ છેવટે આપણા સ્વાસ્થ્ય પર બાઝી ગયેલી ધૂળ છે. સ્વસ્થ અને નિરોગી અવસ્થા એ જ આપણું સાચું સ્વરૂપ છે. પરંતુ અજ્ઞાનને કારણે આપણે આ સાચું સ્વરૂપ પ્રગટ થવા દઈ શકતા નથી, અને આપણી અજાગૃત પસંદગીઓ અને અજ્ઞાનમય વર્તનને કારણે આપણા આ નરવા સ્વરૂપ પર આવરણો લાગતાં જાય છે અને પછી એ વરવા સ્વરૂપને જ આપણે આપણું સાચું સ્વરૂપ માનતા થઈ જઈએ છીએ.

પોતાના માનસિક અભિગમને બદલીને
મનુષ્ય પોતાની સમગ્ર જિંદગીને
બદલી નાખવા માટે સક્ષમ છે.

તેથી આયુર્વેદના જ્ઞાનવિશ્વમાં પ્રવેશતાં પહેલાં આપણે માનસિક સ્તરે પરિવર્તન આણવાનું છે; એક નવી દૃષ્ટિ, નવો ઉત્સાહ, નવું ચેતન આપણી ભીતર પ્રગટાવવાનું છે. આપણી અંદર જ એક એવા સ્થાનની તલાશ કરવાની છે જ્યાં સંપૂર્ણ અને સમગ્ર સ્વાસ્થ્ય અસ્તિત્વ ધરાવે છે. આ સ્થાન પર મનોમન પહોંચી, ત્યાં સ્થિર થઈ આપણે શરીરને એ અવસ્થા પર પહોંચવા માટે નિમંત્રિત કરવાનું છે.

જેવું મન શરીરને સંદેશાઓ આપશે, જેવાં સ્વાસ્થ્ય માટેની શ્રદ્ધા, નિશ્ચયાત્મકતા અને ઉત્સાહનાં સૂક્ષ્મ આંદોલનો સ્થૂળ શરીરને મળવા માંડશે, કે તરત જ શરીર એક નવા અનુભવ,

એક નવી અવસ્થા તરફ જવાની શરૂઆત કરશે.

આયુર્વેદ અને શરીરરચના

શરીરની રચના અને તેનો સતત વિકાસ કેવી રીતે થાય છે, તેની અંદરની બધી પ્રક્રિયાઓ કેવી અજબ વ્યવસ્થાથી થાય છે, શરીરને રોગ કેવી રીતે થાય છે, તેની સાથે મન કેવી રીતે સંકળાયેલું છે... આ બધાંનો અભ્યાસ કરીએ તો હેરતની, અજાયબીની અને વિસ્મયની લાગણી થયા વિના રહે નહીં!

આપણી શરીર વિશેની કલ્પના શું હોય છે? સ્ત્રી-પુરુષના સમાગમથી સર્જાયેલ એક કોષ, નવ મહિનાના ગાળામાં એક નાનકડા બાળરૂપે જન્મ લે છે. પછી તેનો સતત વિકાસ થાય છે, તે યુવાની સુધી પૂરી રીતે વિકસે છે અને છેવટે તે ઘસાતાં ઘસાતાં વૃદ્ધાવસ્થામાં મૃત્યુ પામે છે. આનાથી વધુ કેટલાક મનુષ્યો શરીરમાં કેટલાં તંત્રો છે અને શરીરમાં ચયાપચયની ક્રિયાઓ કેવી રીતે થાય છે, તેનો પણ આછો-પાતળો ખ્યાલ ધરાવતા હોય તેમ બને. પરંતુ શું તમને ખબર છે કે...

- ...તમારા આંતરડાની લંબાઈ ૧૦ મીટર એટલે કે ત્રણ માળના મકાનની ઊંચાઈ જેટલી હોય છે?
- ...ભલે તમારો બાહ્ય દેખાવ એક સરખો જ લાગતો હોય, પણ દર વર્ષે તમારા શરીરના ૯૮% કોષ સંપૂર્ણ રીતે બદલાઈ જાય છે?
- ...તમારું હાડપિંજર, જે આમ તો આપણને એકદમ કઠણ અને મજબૂત માળખું લાગે છે, તે પણ દર ત્રણ મહિને આખું નવું બનતું હોય છે?
- ...તમે ખોરાક ખાઓ છો ત્યારે તમારી જઠરની અંદરની સપાટીના કોષો ઘસાય છે અને દર પાંચ દિવસે જઠરની સમગ્ર આંતરિક ત્વચા બદલાઈ જાય છે?
- ...તમારી કમર પર ચૂંટી ભરો અને ચપટીમાં જે મેદ પકડાય છે, તે દર મહિને અલગ હોય છે?

ટૂંકમાં જેમ વહેતી નદીમાં આપણે જેટલી વખત હાથ નાખીએ તેટલી વખત એ જુદી જ નદી હોય છે, ભલે તે દેખીતી રીતે એક સરખી જ નદી લાગતી હોય – તેવી જ રીતે શરીર પણ સતત પરિવર્તનશીલ છે અને આપણે કદી પણ એક સરખા રહેતા નથી.

તમે શરીર અને રોગો તથા ઉપચારોને લઈને પણ કદાચ ઘણા કિસ્સાઓ સાંભળ્યા હશે. ઘણા મનુષ્યો સાજાસમા લાગતા હોય છે અને ચપટીમાં હૃદયરોગના હુમલાથી મૃત્યુ પામે છે. તો જે દરદીઓ વિશે ડૉક્ટરોએ આશા છોડી દીધી હોય અને જેઓ ફરી પાછા નિરોગી બન્યા હોય એવા પણ અનેક કિસ્સા છે. ઘણા હાસ્યચિકિત્સાથી તો ઘણા ધ્યાન કરવાથી, તો બીજા કેટલાક નિસર્ગોપચારથી અને કેટલાક તો ફક્ત જિજીવિષાથી જ ફરી પાછા સાજા-નરવા થઈ ગયા હોય તેવા અનેક દાખલાઓ નોંધાયેલા છે. અને આવાં બધાં ઉદાહરણો મનઘડંત કે કપોળકલ્પનાઓ કે અફવાઓ નથી. તેમાંના ઘણા કિસ્સાઓ ડૉક્ટરોનાં નિરીક્ષણો અને વૈજ્ઞાનિક પરીક્ષણો દ્વારા શબ્દાંકિત થયેલા છે. આ પુસ્તિકાના હેતુને લઈને આવા કિસ્સાઓને અહીં ટાંકવાનું શક્ય નથી. પરંતુ હકીકત એ છે કે ડૉક્ટરોએ માથું ખંજવાળ્યું હોય, તેઓને પણ આશ્ચર્ય થયું હોય, તેઓ હજુ જેમને પૂરેપૂરા સમજી ન શક્યા હોય તેવા અસંખ્ય

કિસ્સાઓ અસ્તિત્વ ધરાવે છે.

અને આપણે સૌ આવું જ 'ચમત્કારિક' અને સંકુલ શરીર તેમ જ મન ધરાવીએ છીએ. આયુર્વેદ આ શરીર તથા મનને જોવા માટેની એક અત્યન્ત અનન્ય અને રસપ્રદ દૃષ્ટિ પૂરી પાડે છે; એટલું જ નહીં, તે આપણને એક એવાં બુનિયાદી જ્ઞાન અને આંતરસૂઝ અર્પે છે, જેના પ્રયોગ અને ઉપયોગ દ્વારા આપણે જીવનને ખૂબ સ્વસ્થતાપૂર્વક જીવવા સામર્થ્યવાન બની શકીએ છીએ.

સ્વાસ્થ્યની વ્યાખ્યા અને આયુર્વેદની સંભાવનાઓ

સ્વાસ્થ્ય એટલે શું?

આપણે ઘણી બાબતો વિશે જાણીએ જ છીએ તેમ ધારી લઈએ છીએ, પરંતુ ખરેખર તે આપણી ખોટી માન્યતા હોય છે. "સ્વાસ્થ્ય એટલે શું?" પ્રશ્ન પણ ઘણાને શરૂઆતમાં હાસ્યાસ્પદ લાગે, પરંતુ વિચારતાં ખબર પડે કે ખરેખર આપણને સ્વાસ્થ્ય એટલે શું તે બાબતે સ્પષ્ટતા છે ખરી?

સ્વાસ્થ્ય એટલે રોગનો અભાવ...? ખરેખર આપણને કોઈ રોગ ન હોય, છતાં આપણે સ્ફૂર્તિ ન અનુભવતા હોઈએ તો?

આયુર્વેદમાં સ્વાસ્થ્યની વ્યાખ્યા નીચે પ્રમાણે આપેલી છે–

સમદોષઃ સમાગ્નિશ્ચ સમધાતુમલક્રિયઃ ।
પ્રસન્નાત્મેન્દ્રિયમનઃ સ્વસ્થ ઇત્યભિધિયતે ॥

અર્થાત્– જેના ત્રણેય દોષો સંતુલનમાં છે, જેના અગ્નિ અને ધાતુ સંતુલનમાં છે, જેની મળાદિ ક્રિયાઓ નિયમિત છે; જેઓ મન, ઇન્દ્રિયો અને આત્માથી પ્રસન્ન છે તેઓ સ્વસ્થ અને નિરોગી છે.

આ વ્યાખ્યાનો સાચો અર્થ તો સમગ્ર પુસ્તકના અભ્યાસ પછી થોડો સ્પષ્ટ થશે, પરંતુ એટલું તો તરત સમજી શકાય છે કે આ વ્યાખ્યા પ્રમાણે તો આપણામાંથી ભાગ્યે જ કોઈને સ્વસ્થ કહી શકાય તેમ હશે.

રસપ્રદ બાબત એ છે કે આ આપણા પૌરાણિક શાસ્ત્રની વ્યાખ્યા એટલી બધી અનોખી છે કે આધુનિક સમયમાં પણ તેના સૂચિતાર્થોની ગહનતા પ્રસ્તુત છે. સરખામણી ખાતર આપણે 'વિશ્વ સ્વાસ્થ્ય સંગઠન(World Health Organisation) , જે સમગ્ર વિશ્વમાં સ્વાસ્થ્યલક્ષી પ્રવૃત્તિઓ માટે જાણીતું અને સર્વમાન્ય સંગઠન છે, તેના પ્રમાણે સ્વાસ્થ્યની વ્યાખ્યા જોઈએ–

"Health is a complete state of
physical, mental and social wellbeing and
not absence of desease or infirmity."

એટલે કે,

"(મનુષ્યનું) સ્વાસ્થ્ય કેવળ રોગ કે નબળાઈનો અભાવ નહીં,
પરંતુ શારીરિક, માનસિક અને સામાજિક એમ
સમગ્રતયા કુશળ સ્થિતિ છે."

૫૦-૬૦ વર્ષ પહેલાં રચાયેલી આ આધુનિક, સર્વસ્વીકૃત વ્યાખ્યામાં ત્યારપછી કોઈ ફેરફાર કરવામાં આવ્યો નથી. આ વ્યાખ્યામાં પણ સ્વાસ્થ્ય એટલે કોઈ રોગ/બીમારીનો અભાવ નહીં, પણ મનુષ્યના સમગ્ર અસ્તિત્વની સ્વસ્થતા પર ભાર મૂકવામાં આવ્યો છે, જેમાં શરીર, મન

તથા ભાવનાઓ (સામાજિક) એમ ત્રણેય પાસાંઓનો વિચાર કરવામાં આવ્યો છે.

બન્ને વ્યાખ્યાની સરખામણી કરીએ તો એ તો માલૂમ પડે જ છે કે 'વિશ્વ સ્વાસ્થ્ય સંગઠન'ની વ્યાખ્યાના પરિમાણનો સમાવેશ આયુર્વેદની સ્વાસ્થ્યની વ્યાખ્યામાં કરવામાં આવ્યો જ છે. તદુપરાંત આયુર્વેદે મહત્ત્વના, વિવિધ સંતુલનની બાબતનો તેની વ્યાખ્યામાં ઉલ્લેખ કર્યો છે. દોષો, અગ્નિ અને ધાતુઓના સંતુલન અને મળાદિ ક્રિયાઓની નિયમિતતા પરિણામરૂપે જ મનુષ્ય સર્વાંગી પ્રસન્નતા, કુશળતા અને સ્વાસ્થ્યની અનુભૂતિ કરી શકે છે.

આ વ્યાખ્યા આયુર્વેદના ઊંડાણને સમજવાની સંભાવનાનાં દ્વાર જિજ્ઞાસુઓ માટે ખોલી આપે છે.

2.

આયુર્વેદમાં પ્રકૃતિની અનન્ય સમજણ

- પ્રકૃતિ– અફાટ વૈવિધ્યમાં આશ્ચર્યકારક સમાનતા
- મનુષ્યોની પ્રકૃતિને લગતાં કેટલાંક નિરીક્ષણો-પ્રશ્નો
- આયુર્વેદ પ્રમાણે મનુષ્યની પ્રકૃતિના વિભાગ
- પંચમહાભૂતની ઉત્પત્તિના સ્રોતો
- આયુર્વેદનો દોષ/ત્રિદોષનો અદ્‌ભુત ખ્યાલ!
- નિરોગી થવા માટે મનનું શરીરને નિમંત્રણ!
- શરીર તથા મનની સંવાદિતા એટલે દોષોનું સંતુલન
- પ્રકૃતિની શારીરિક, માનસિક અને ભાવનાત્મક અસરો
- ત્રણેય દોષોનો પ્રાથમિક પરિચય
- તમારી પ્રકૃતિ કઈ છે તે ચકાસો
- દરેક મનુષ્યની અનન્ય પ્રકૃતિની સમજણ
- ત્રણેય દોષોમાં મુખ્ય– વાત દોષ
- પિત્ત દોષ વિશે
- કફ દોષ વિશે
- તમારી પ્રકૃતિની વધુ ઊંડાણપૂર્વક સમજણ
- આયુર્વેદની દૃષ્ટિએ સૌંદર્ય અને શરીર-સૌષ્ઠવનાં રહસ્યો
- કેલરીઝ અને આયુર્વેદ
- તમારું સૌંદર્ય કયા પ્રકારનું છે?

પ્રકૃતિ– અફાટ વૈવિધ્યમાં આશ્ચર્યકારક સમાનતા

આપણે પ્રકૃતિનું અને વિશ્વનું નિરીક્ષણ કરીએ તો આપણને કેટલું વિસ્મય થઈ શકે છે! નીચેની બાબતો વિશે વિચાર કરો–

1. પ્રકૃતિમાં કેટકેટલા રંગો છે? એક જ રંગની પણ કેટકેટલી રંગછટાઓ (Hues/ Shades) હોય છે? પરંતુ જેની ગણતરી પણ ન થઈ શકે તેવા આ રંગોની દુનિયા માત્ર ત્રણ જ મૂળ રંગોમાંથી બનેલી છે તે પણ આપણે જાણીએ છીએ. રંગો અનંત, પણ મૂળ રંગ ફક્ત ત્રણ!
2. આપણે એ પણ જાણીએ છીએ કે વિશ્વની દરેક વસ્તુ છેવટે પંચમહાભૂતની બનેલી છે. આપણું શરીર પણ ગમે તેટલું સંકુલ લાગતું હોય, છેવટે તે પંચમહાભૂતમાં જ વિલીન થઈ જાય છે. અને આ બાબત વિશ્વમાં અસ્તિત્વ ધરાવતી હરેક બાબતને લાગુ પડે છે. કલ્પના કરો– અસંખ્ય, અફાટ, અનંત વસ્તુઓ છેવટે કુલ માત્ર પાંચ મૂળ તત્ત્વોની બનેલી છે!
3. આપણે જાણીએ જ છીએ કે કોલસો અને હીરો– આ બન્નેનું મૂળ બંધારણ કાર્બનનું જ બનેલું છે. બન્નેનું સ્વરૂપ ભિન્ન, ગુણધર્મો અલગ, મૂલ્યમાં પણ મોટો તફાવત– પરંતુ મૂળ બંધારણ તો એક જ.
4. આપણે ટીવી પર કેટલી બધી ચેનલો પર કેટલા બધા કાર્યક્રમો જોઈએ છીએ. પરંતુ ટીવી પર આવતાં ચિત્રો છેવટે તો ટપકાંઓથી જ બનેલાં હોય છે.
5. આપણે કમ્પ્યૂટર પર કેટલું અટપટું કામ સેકન્ડોમાં અને મિનિટોમાં કરી નાખીએ છીએ. આટલું સંકુલ, ગૂંચવાડાભર્યું લાગતું કમ્પ્યૂટર છેવટે ફક્ત '૦' અને '૧'ની જ ભાષા સમજે છે તે તમે કદાચ જાણતા હશો. આપણે કમ્પ્યૂટરમાં કાંઈ પણ ટાઈપ કરીએ, તેનો '૦' અને '૧'ની ભાષામાં અનુવાદ કર્યા પછી જ કમ્પ્યૂટર તેને સમજે છે. આ જ ભાષામાં તે આપણે ઇચ્છેલી પ્રક્રિયાઓ કરે છે અને પછી પુનઃ તેને આપણી ભાષામાં અનુવાદ કરી આપણને સ્ક્રીન પર બતાવે છે! આપણું મગજ કામ ન કરે તેવી વાત છે કે નહીં? આટલી અટપટી બાબતો શું ખરેખર અત્યન્ત સીધાંસાદાં મૂળભૂત તત્ત્વો પર જ આધારિત હોય તે કેટલી આશ્ચર્યજનક બાબત છે?

આવાં તો ઘણાં નિરીક્ષણો આપણે પ્રકૃતિમાં અને વિશ્વમાં કરી શકીએ. પરંતુ આપણા હેતુઓના સંદર્ભમાં આપણે કેટલાક પ્રશ્નો કરી શકીએ–

- શું પ્રકૃતિમાં દરેક બાબતનાં કોઈ મૂળભૂત તત્ત્વો હોય છે, તો શું આ બાબત મનુષ્યોના બંધારણને લાગુ નહીં પડતી હોય? ટીવી અને કમ્પ્યૂટર જેવાં આધુનિક ઉપકરણો બનાવતું વિજ્ઞાન, કેટલીય ચટપટી દવાઓ અને ઉપચારો સૂચવતું તબીબી વિજ્ઞાન મનુષ્યોના બંધારણ બાબતે શું જાણે છે?
- શરીરની જેમ જ, શું મનુષ્યને થતા રોગોના પણ કોઈ મૂળભૂત વિભાગો હશે? આપણે જાત જાતના બૅક્ટેરિયા, વાઈરસ અને ન જાણે કેટલાય પ્રકારના ચેપી રોગોની વાત કરીએ છીએ, પરંતુ શું એ શક્ય છે કે આ સંકુલ દૃશ્યને આપણે કોઈ સરળ અને છતાં વૈજ્ઞાનિક રાહે સમજી શકીએ?

મનુષ્યોની પ્રકૃતિને લગતાં કેટલાંક નિરીક્ષણો-પ્રશ્નો

જે સમજણ આયુર્વેદ પાસે છે, તે આધુનિક તબીબીશાસ્ત્ર પાસે નથી તે હકીકત જલદી સ્વીકારી શકાય તેમ નથી. ખાસ કરીને જેઓ આધુનિકતાના પ્રકાશમાં એવા અંજાઈ ગયા છે કે પોતાની સામાન્ય સૂઝ (Common Sense) વાપરવાની શક્તિ પણ ગુમાવી બેઠા છે, તેઓને જલદી આયુર્વેદના વિજ્ઞાનમાં વિશ્વાસ બેસતો નથી.

આયુર્વેદ મનુષ્યની પ્રકૃતિને કેટલા વિભાગોમાં વહેંચે છે તે જાણતાં પહેલાં હજુ આપણે થોડી વધુ ભૂમિકા ઊભી કરીએ. નીચેના પ્રશ્નોના જવાબ તમારી પાસે છે?

1. શિયાળાની વહેલી સવારે આપણે ફરવા નીકળીએ ત્યારે રસ્તા પર, બાગબગીચામાં ઘણી વ્યક્તિઓ ચાલવા/કસરત કરવા નીકળી હોય છે. તેમાંથી ઘણાએ માત્ર ટી-શર્ટ/ચડ્ડી પહેર્યાં હોય છે તો ઘણા કાનટોપી/મફલર/સ્વેટર/હાથમોજાં વગેરેથી સજ્જ હોય છે. એક જ પ્રકારના હવામાનવાળા વાતાવરણમાં આટલી ભિન્ન પસંદગીઓ કેમ?
2. આ જ પ્રકારે આપણે કોઈ જાહેર સમારંભમાં ગયા હોઈએ ત્યાં પણ આપણે અત્યન્ત ઓછાં કપડાંથી માંડીને લાંબી બાંયવાળા શર્ટ અને પેન્ટ પહેરેલી વ્યક્તિઓને જોઈએ છીએ અને દરેક વ્યક્તિ પોતાના પહેરવેશમાં પૂરી અનુકૂળતા અનુભવતી હોય તેમ લાગે છે. આનું શું કારણ હશે? અમુક જણને ઠંડી કેમ નથી લાગતી? અને બીજાઓને ઠંડી કેમ જલદી લાગે છે?
3. ઘણી વ્યક્તિઓ કોફી પીએ છે તો તેમની પેટ/હોજરી જાણે પથ્થર પડ્યો હોય તેમ કઠણ થઈ જાય છે, તેમને ત્યારે કબજિયાત થઈ જાય છે જ્યારે બીજા લોકો માટે ભોજનની સાથે મસ્તીથી કોફી પીવી એ સામાન્ય ઘટના હોય છે. આમ કેમ?
4. લગભગ એક સરખો અને એક સરખી કૅલરીવાળો ખોરાક ખાતા હોવા છતાં અમુક લોકોનું વજન જલદી વધી જાય છે અને ખૂબ પ્રયત્નો કરવા છતાં તેઓ વજન ઘટાડી શકતા નથી. બીજી બાજુ અમુક લોકો ગમે તેટલુંખાય, છતાં પાતળા જ રહે છે. આમ કેમ? અને જો આ હકીકત હોય તો આહારમાં માત્ર કૅલરીનું નિયમન કરી સ્થૂળતા દૂર કરી શકાય ખરી?
5. ઘણી વ્યક્તિઓ સવારે સ્વાભાવિકપણે જલદી ઊઠી જાય છે, જ્યારે બીજી કેટલીક વ્યક્તિઓને સવારે હંમેશાં વધુ આળસ(Lethargy) નો અનુભવ થાય છે. આવી ભિન્નતા પાછળ કોઈ કારણ હશે?
6. વળી અમુક વ્યક્તિઓને સહેજ ખટાશ કે અમુક પ્રકારનો ખોરાક ખાવાથી તરત એસિડિટી થઈ જાય છે, જ્યારે બધાંને એમ થતું નથી. આ ભિન્નતાવાળી બાબતને વૈજ્ઞાનિક રીતે સમજાવી શકાય ખરી?

આધુનિક વિજ્ઞાન પાસે આ બધા પ્રશ્નોના ગળે ઊતરે તેવા ઉત્તરો છે? વધુ ને વધુ સંકુલતાથી, કોઈ પણ બાબતને વધુ ને વધુ અટપટી બનાવવાથી તે વધુ ‘આધુનિક’ બને છે? અગર કોઈને માત્ર પ્રતિકૂળ ખોરાક ખાવાથી કોઈ પ્રકારની અસ્વસ્થતાનો અનુભવ થતો હોય, તો દવાઓ લેવાથી કદાચ તત્પૂરતી અસ્વસ્થતા દૂર થવાનો આભાસ ઊભો થાય, પરંતુ પેલો

પ્રતિકૂળ ખોરાક ચાલુ રાખવાથી સમસ્યાનું સમાધાન તો થવાનું નથી. અને આ પરિસ્થિતિમાં લોહી અને મળનાં પરીક્ષણો કરાવી, વધુ ને વધુ શક્તિશાળી દવાઓ લીધા કરવી તેમાં 'આધુનિકતા' છે કે અજ્ઞાન/પરાવલંબન/અસલામતીની લાગણી?

આયુર્વેદ પ્રમાણે મનુષ્યોની પ્રકૃતિના વિભાગ

હવે આપણે આયુર્વેદના શાસ્ત્ર પ્રમાણે મનુષ્યોની પ્રકૃતિની સમજણ શું છે અને આ સમજણના પાયા પર તે પોતાની અનન્ય પ્રકૃતિનો પરિચય કેવી રીતે કરી શકે તે જોઈએ.

આપણે આગળ નોંધ્યું કે આ વિશ્વની દરેક વસ્તુ છેવટે પંચમહાભૂત(Five Elements) ની બનેલી છે. આ પંચમહાભૂતો છે– અવકાશ, વાયુ, અગ્નિ, પાણી અને પૃથ્વી. આયુર્વેદ પણ આ પંચમહાભૂતોમાંથી સૃષ્ટિના સર્જનના સિદ્ધાન્તમાં માને છે, પરંતુ મનુષ્યના શરીરને લઈને આયુર્વેદમાં ત્રણ પ્રકારની પ્રકૃતિનો ખ્યાલ ઊભો કરવામાં આવ્યો છે. આ પ્રકૃતિઓનું નિર્માણ પંચમહાભૂતોનાં જ તત્ત્વોના મિશ્રણમાંથી ઊભું થયું છે. (પંચમહાભૂત સાથે સંકળાયેલ અન્ય માહિતી માટે આના પછીના પ્રકરણમાં જુઓ)



આમ આયુર્વેદના શાસ્ત્ર પ્રમાણે આ વિશ્વના દરેક મનુષ્યની પ્રકૃતિ નીચેના ત્રણ વિભાગોના મિશ્રણથી બનેલી હોય છે.

(1) વાત, (2) પિત્ત, (3) કફ

આયુર્વેદમાં આ ત્રણેય વિભાગોને "દોષ" નામ આપવામાં આવ્યું છે. આપણે 'દોષ'નો અર્થ સામાન્યપણે કોઈ "ભૂલ" યા "ખરાબી" તેવો કરતા હોઈએ છીએ, પરંતુ આયુર્વેદમાં દોષનો અર્થ થાય છે– "એક મૂળભૂત, નિશ્ચિત ગુણધર્મો ધરાવતું શરીર તથા મનનું સંયુક્ત બંધારણ." અહીં ખાસ નોંધશો કે આ પ્રકૃતિના ત્રણ પ્રકાર કેવળ શરીરને જ નહીં, પરંતુ મનની લાક્ષણિકતા અને ગુણધર્મોને પણ આવરી લે છે; એટલું જ નહીં, પરંતુ તે શરીર અને મનને જોડતી કેટલીય બાબતોને સમજાવે છે.

દા.ત. વાત પ્રકૃતિ ધરાવતી વ્યક્તિ શારીરિક રીતે પાતળું, હલકું બંધારણ ધરાવે છે, તેના હલનચલનમાં ચંચળતા (Moodiness) હોય છે, તેની લાગણીશીલતા પણ તેવી જ ચંચળ હોય છે; ખૂબ ઝડપથી તે નવી બાબતોને સમજી શકે છે અને એટલી જ ઝડપથી ભૂલી પણ જાય છે. આવી પ્રકૃતિની વ્યક્તિ હવાના ઝોંકાની જેમ અચાનક ઊર્જા અને તરવરાટ અનુભવે છે અને પછી થોડી જ વારમાં થાક પણ અનુભવવા લાગે છે.

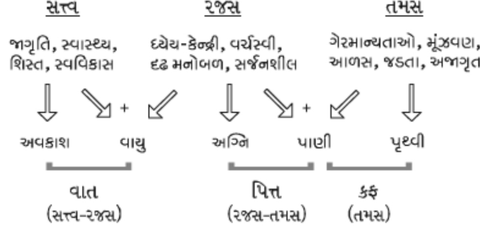
પિત્ત પ્રકૃતિ ધરાવતી વ્યક્તિનાં વાળ તથા ત્વચામાં અગ્નિ તત્ત્વની અસરને કારણે બદામી અથવા લાલાશ પડતો રંગ અને અમુક પ્રકારની આભા (Glow) જોવા મળે છે; અગ્નિની જેમ તે તીક્ષ્ણ પ્યાસ, ભૂખ અને પાચનશક્તિ ધરાવે છે, તો તેનો સ્વભાવ પણ આવેશ ને ગુસ્સાવાળો

હોય છે.

તે જ પ્રમાણે કફ પ્રકૃતિ ધરાવતી વ્યક્તિનું શરીર બંધારણ પૃથ્વી અને પાણીના સંયોજનના આધારે ભારે હોય છે, તો સ્વભાવ ધીરગંભીર, શાંત અને ક્ષમાવાન હોય છે. કફ પ્રકૃતિની વ્યક્તિની ઊંઘ ગાઢ હોય છે, કાર્ય કરવાની ગતિ ધીમી હોય છે.

પંચમહાભૂતની ઉત્પત્તિના સ્રોતો

પંચમહાભૂતોમાંથી દોષો કેવી રીતે બને છે તે આપણે જોયું. પરંતુ પંચમહાભૂતોની ઉત્પત્તિ કેવી રીતે થાય છે? નીચેની આકૃતિ પરથી તેનો ખ્યાલ આવશે.



ભૌતિક વિશ્વની પાંચ અવસ્થાઓ:

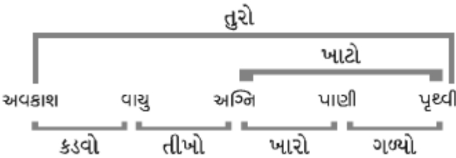
				[illegible]				
				[illegible]				
				[illegible] (Repulsion)				
				[illegible]				
				[illegible]				
				[illegible]				

તે જ પ્રમાણે પંચમહાભૂતોનો મનુષ્યની ઇન્દ્રિયો/અંગો તથા કર્મ/અંગો તેમ જ છ સ્વાદ સાથે શું સંબંધ છે તે નીચેનાં ચિત્ર પરથી સમજાશે.

પંચમહાભૂતોનો મનુષ્યોની ઈન્દ્રિયો સાથેનો સંબંધ:

				[illegible]				
				[illegible]				
				[illegible]				
				[illegible]				
				[illegible]				
				[illegible]				

પંચમહાભૂત અને છ સ્વાદની ઉત્પત્તિ:



આયુર્વેદનો દોષ/ત્રિદોષનો અદ્‌ભુત ખ્યાલ!

એક વાત તો આપણે સૌ સ્વીકારીશું કે આપણું અસ્તિત્વ કેવળ 'શરીર' નથી. મનુષ્યના અસ્તિત્વનાં કુલ સાત પરિમાણો ગણાવી શકાય– શરીર, ઈન્દ્રિયો, શ્વાસ, પ્રાણ, મન, ભાવ અને ભાષા. આપણું અસ્તિત્વ આ સાત બાબતો મળીને બને છે. સ્વાભાવિક રીતે જ, આ સાતેય બાબતો એકબીજા સાથે સંકળાયેલી, અવિભાજ્ય હોય છે.

આપણે ઊંડાણમાં ન જઈએ, તો એટલું તો સમજી જ શકીએ કે આપણું અસ્તિત્વ, મૂળભૂત રીતે બે વિભાગોમાં વહેંચી શકાયઃ સ્થૂળ અને સૂક્ષ્મ, અથવા ભૌતિક(Physical) અને અભૌતિક(Metaphysical) . અને અહીં આયુર્વેદની અદ્‌ભુતતા, આયુર્વેદની મહાનતા, આયુર્વેદના દર્શન(Vision) ની અનન્યતાની વાત આવે છે.

સ્થૂળ અને સૂક્ષ્મ (દા.ત. શરીર અને મન કે ઈન્દ્રિયો અને ભાવ...) એકમેક સાથે પ્રગાઢ રીતે સંકળાયેલાં ને અભિન્ન છે. મનુષ્યની ભાષા મનુષ્યનું મન પ્રગટ કરે છે– જેમ કે વાણી પરનું અનિયંત્રણ મન પરનું અનિયંત્રણ પણ દર્શાવે છે. મનુષ્યના શ્વાસ(સ્થૂળ) પણ મનુષ્યના ભાવ (સૂક્ષ્મ) સાથે સંકળાયેલ છે– જેમ કે ભયભીત મનુષ્યના શ્વાસોચ્છવાસ ઝડપી તથા છીછરા અને પ્રસન્ન મનુષ્યના શ્વાસ ઊંડા હોય છે. આયુર્વેદ તરફથી એક મહાન વિચારનું યોગદાન થયું– શું આ સ્થૂળ અને સૂક્ષ્મની વચ્ચેનો કોઈ પ્રદેશ, કોઈ વિભાગ, કોઈ ખ્યાલ ન હોઈ શકે? શરીરને કેવી રીતે ખબર પડી જાય છે કે મન ભયભીત છે? મનથી ભાંગી પડતા મનુષ્યના શરીરનું સ્વાસ્થ્ય કેવી રીતે કથળે છે? શરીરને મનની સ્થિતિનો ખ્યાલ કેવી રીતે આવી જાય છે?

આયુર્વેદે આ બાબતને સમજાવવા માટે દોષના ખ્યાલની કલ્પના કરી. સ્થૂળ અને સૂક્ષ્મ કોઈ જગ્યાએ તો મળે જ છે. બન્ને વચ્ચેના 'આદાનપ્રદાન' કે 'પ્રત્યાયન/વાતચીત' માટે કોઈ વ્યવસ્થા, કોઈ જગ્યા તો છે જ. આયુર્વેદે આ 'જગ્યા'નું નામ આપ્યું "દોષ."

કલ્પના કરો કે આ દોષ એ 'સ્થૂળ' અને 'સૂક્ષ્મ'ની વચ્ચે સેન્ડવિચ થઈ ગયેલી એવી જગ્યા છે, જ્યાં સ્થૂળનું સૂક્ષ્મમાં અને સૂક્ષ્મનું સ્થૂળમાં પરિવર્તન થાય છે. એટલે આપણે જ્યારે ભયભીત થઈએ છીએ, ત્યારે મનના એ ભાવનું 'દોષ' નામની જગ્યાએ સ્થૂળમાં– એટલે કે વધતા જતા લોહીના પ્રવાહ, વધતી ધડકનો, લોહીમાં વછૂટતાં એડ્રેનાલિન(Andrenaline) માં રૂપાંતર થઈ જાય છે– અને આ રૂપાંતર ક્ષણાર્ધમાં, પલક ઝબકતાં થઈ જાય છે.

બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો આપણું શરીર એ આપણા મનની પ્રતિકૃતિ સમાન છે. જે મનમાં ઘટે છે, તે કોઈ ને કોઈ રીતે શરીરમાં પણ આકાર લે છે – ભલે તે જ ક્ષણે આપણે તેનું નિરીક્ષણ ન કરી શકીએ. આ વિનિમય દોષ નામની જગ્યા દ્વારા થતો હોય છે.

સ્થૂળ → દોષ □ સુક્ષ્મ

ટૂંકમાં, દોષ એવી 'જગ્યા' છે, જ્યાં મન શરીરની સાથે સંવાદ કરે છે. આપણાં સુખ-શાંતિ, આશાઓ, ઇચ્છાઓ, હતાશા, નિરાશા, ભય, ક્રોધ – દરેકે દરેક ભાવ અને લાગણીનું શરીરમાં "ભાષાંતર" થતું હોય છે. આ બધાંની શરીર પર છાપ પડે છે, આ બધાંની જ શરીર પર અસરો ઊભી થાય છે અને આની 'કુલ અસર' રૂપે આપણું શરીર ઘડાય છે.

આયુર્વેદનો એક મહાન સિદ્ધાન્ત આ સમજણમાંથી અવતર્યો છે. આગળ વાંચો.

નિરોગી થવા માટે મનનું શરીરને નિમંત્રણ!

આયુર્વેદના દોષના ખ્યાલની સમજણ આપણને એક અદ્‌ભુત બાબત તરફ દોરી જાય છે– તે એ કે મનુષ્યનું શરીર અગર રોગિષ્ઠ છે તો તેના મનમાં પણ 'રોગ' હોવો જોઈએ. તેનો બીજો અર્થ એ કે અગર કોઈ મનુષ્યે શરીર નિરોગી કરવું છે તો સૌથી પહેલાં તેના મન તરફથી શરીરને નિરોગી થવા નિમંત્રણ મળવું જોઈએ.

કલ્પના કરો કે મન શરીરને આમ કહી રહ્યું છે (અલબત્ત, 'ભાષાંતર' કે 'રૂપાંતર'નું કામ દોષ દ્વારા થઈ રહ્યું છે) કે, "હે મારા શરીર, ભલે તું ગમે તેટલું રોગિષ્ઠ થયું હોય, આપણે ફરી સંપૂર્ણ નિરોગી થઈ શકીએ છીએ. તું સુંદર બની શકે છે*!* આપણે પુનઃ સ્વસ્થ, પ્રસન્ન, દીર્ઘાયુ જીવન જીવી શકીએ છીએ*!* અને મારા વહાલા શરીર, આ ધ્યેય હાંસલ કરવા મારી સાથે જોડાવા હું તને નિમંત્રણ આપું છું. મને તારા સહકારની જરૂર છે*!*"

જેવી મનની આવી અવસ્થા બને છે કે તરત જ (સ્થૂળ) શરીરમાં તે અવસ્થાનું રૂપાંતર થવાની ભૂમિકા ઊભી થાય છે.

આપણે અહીં કોઈ ચમત્કારની વાત નથી કરી રહ્યા. આપણે જીવનના એક એવા મહાન, વૈજ્ઞાનિક સિદ્ધાન્તની વાત કરી રહ્યા છીએ કે દરેક બાબતનું સર્જન બે વખત થતું હોય છે– પહેલું મનુષ્યના મનમાં (તેની કલ્પનાશક્તિ અને હકારાત્મકતા દ્વારા) અને બીજું સ્થૂળ, ભૌતિક, વાસ્તવિક સર્જન.

આપણે એવું સાંભળ્યું છે કે નહીં કે સાપના દંશ પછી, સાપના ઝેર કરતાં વધારે સાપના ભયથી મનુષ્યો મૃત્યુ પામતા હોય છે. આવું કેમ થતું હશે? કારણ સાફ છે– જે માણસ મનથી આશા છોડી દે છે, તેનું શરીર પણ જીવવાની આશા છોડવા માંડે છે.

પહેલાં આપણે જોયું તેમ – આપણે એવાં અનેક ઉદાહરણો જાણીએ છીએ જેમાં ડૉક્ટરોએ બધી આશા છોડી દીધી હોય, ત્યારપછી મનુષ્યો સાજાસમા થાય છે; તેટલું જ નહીં, લાંબું અને પ્રસન્ન આયુષ્ય પણ જીવી શકે છે. અને આવાં ઉદાહરણો કોઈ એક સારવાર પદ્ધતિમાં નહીં, બધી જ પદ્ધતિઓમાં મળી આવે છે – ચાહે તે આયુર્વેદ, નેચરોપથી, હોમિયોપથી, ઍલોપથી હોય કે પછી ઘઉંના જવારા, દ્રાક્ષ, ગાજર વગેરેના રસથી ઉપચાર થતો હોય કે સ્વમૂત્ર જેવા પ્રયોગોથી દરદી સારો થતો હોય!

ફરી, આ બધી સારવાર-પદ્ધતિઓની ભૂમિકા ઓછી મહત્ત્વની છે, તેમ કહેવાનો અહીં આશય નથી. આપણે એમ સમજી રહ્યા છીએ કે સર્વાંગ સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્ય માટે મનનું શરીરને નિમંત્રણ આપવું, તે પ્રાથમિક, પાયાનો સિદ્ધાન્ત છે; તે સ્વાસ્થ્ય માટેની પૂર્વશરત છે. અગર આ પૂર્વશરત સંતોષાય છે, તો પછી જે-તે પદ્ધતિની કાર્યક્ષમતા પ્રસ્તુત બને છે. અને એટલા માટે જ દરેક સારવાર પદ્ધતિમાં બાહ્ય રીતે એક સમાન લાગતી પરિસ્થિતિવાળા દરદીઓમાં વિભિન્ન, તદ્દન વિપરીત પરિણામો મળી શકે છે. કોઈ પણ સારવાર પદ્ધતિનું મૂલ્યાંકન આપણે આવાં વિપરીત, વિરોધાભાસી પરિણામોથી કરવા જઈએ, તો આપણે મૂંઝવણમાં પડીએ છીએ. અહીં આપણી ભૂલ જ એ છે કે આપણે દરદીની માનસિક અવસ્થાને બિલકુલ અવગણીએ છીએ, અને માત્ર પદ્ધતિઓનું મૂલ્યાંકન કરીએ છીએ, જાણે કે મનુષ્યના સ્વાસ્થ્ય

માટે મનુષ્યની કોઈ ભૂમિકા જ ન હોય! જાણે કે મનુષ્ય એ કોઈ ‘તાળું’ છે, તે જે પણ હથોડાથી તૂટે તે હથોડો ખરો, બાકી બધા ખોટા!

‘તાળા’ની પાસે મરજી(Will power) કે નિશ્ચયાત્મકતા કે કલ્પનાશક્તિ હોતી નથી તે આપણી વિસરી જઈએ છીએ.

શરીર તથા મનની સંવાદિતા એટલે દોષોનું સંતુલન

સ્વામી વિવેકાનંદનું યુવાન વયે અવસાન થયું. મને ઘણી વેળા એવો પ્રશ્ન થતો કે આટલા મહાન પુરુષ, જેઓ મારી પ્રેરણામૂર્તિ છે, તેઓ સ્વાસ્થ્ય કેમ નહીં જાળવી શક્યા હોય? પ્રશ્નનો ઉત્તર તો મને મળ્યો નહીં, તેથી મેં એવું ધારી લીધું કે આવા મહાન મનુષ્યો ઉત્કટતાની ચરમસીમા પર જીવતા હશે. ચાળીસ વર્ષની વયે તેઓ આપણે ચાળીસ આયખાંમાં પણ ન જીવીએ તેટલું જીવી જતા હોય છે. આટલી ઉત્કટતાથી જીવનાર મનુષ્યનું શરીર તો પાછું આપણા જેવા હાડમાંસનું જ બનેલું હોય છે ને! તે જીરવી જીરવીને કેટલું જીરવી શકે?

કાચી ઉંમરે અવસાન પામનારા મનુષ્યોનાં ઉદાહરણો ઓછાં નથી. શ્રી રામકૃષ્ણ પરમહંસ અને શ્રી રમણ મહર્ષિનું મૃત્યુ કૅન્સરથી થયું. મૉઝાર્ટ જેવા મહાન સંગીતકારનું અવસાન કેવળ ૩૫ વર્ષની ઉંમરે કિડનીના રોગથી થયું હતું. આવાં તો અસંખ્ય ઉદાહરણો આપી શકાય.

મારી સ્વામી વિવેકાનંદ માટેની ધારણા કદાચ સાચી ન પણ હોય. (કોઈ વાચક પાસે આની વૈજ્ઞાનિક સમજણ હોય તો મને જરૂર લખી મોકલે.) પરંતુ આયુર્વેદ આવા પ્રકારના અકાળે થતાં અવસાનોની સંભવિત સમજણ માટેનાં દ્વાર ખોલી આપે છે.

આયુર્વેદ કહે છે કે મન/આત્માથી કોઈ મનુષ્ય પ્રેમ તથા જીવનથી ભરપૂર હોય, તેની અંદરથી ભારોભાર સર્જનાત્મકતા ઊભરાતી હોય, પરંતુ જો તેનું શરીર કથળતું જતું હોય તો અચૂક તે દોષોના અસંતુલનની નિશાની છે. આવા મનુષ્યોનું સૂક્ષ્મ અસ્તિત્વ અને સ્થૂળ શરીર સંવાદિતામાં નથી.

એટલું જ નહીં, પરંતુ શરીર/મનની લાક્ષણિકતાઓ દ્વારા આયુર્વેદ એવું પણ નિદાન કરી શકે છે કે જે-તે મનુષ્યને કયો દોષ (કે દોષો) અસંતુલનમાં છે. એક વેળા આ નિદાન થઈ જાય પછી આયુર્વેદ પાસે દોષોને સંતુલિત કરવા માટે અનેક ઉપચારો, નુસખાઓ અને પ્રયોગો છે.

વળી જેમ આપણે પહેલાં જોઈ ગયા તેમ, આ દોષો છેવટે પ્રકૃતિનાં જ પાંચ સ્વરૂપોમાંના કોઈ બેનું સંયોજન હોય છે. એટલે જ્યારે આપણે દોષોને સંતુલિત કરીએ છીએ, ત્યારે ખરેખર તો પ્રકૃતિ સાથે તાદાત્મ્ય સાધીએ છીએ તેમ કહી શકાય. પ્રકૃતિનાં તત્ત્વોના જે સંયોજનથી આપણે બન્યા છીએ, તે તરફ આપણે પાછા ફરીએ છીએ.

જો પુસ્તકની અત્યાર સુધીની ચર્ચામાં તમને રસ પડ્યો હોય તો તમે એવા તારણ પર આવી શક્યા હશો કે આપણી પ્રકૃતિ – વાત, પિત્ત, કફ– ને સમજવાનું ડગલું તે આયુર્વેદને વ્યાવહારિક જીવનમાં સ્થાન આપવા માટેનું પ્રથમ ડગલું છે. તેથી આપણે આ પ્રકૃતિ તથા ત્રણેય દોષોનો થોડો વધુ અભ્યાસ કરીએ, જેથી તમે તમારી પ્રકૃતિને ઓળખવાની શરૂઆત કરી શકો.

પ્રકૃતિની શારીરિક, માનસિક અને ભાવનાત્મક અસરો

આયુર્વેદની ત્રણ મુખ્ય પ્રકૃતિઓ વાત, પિત્ત અને કફના અલગ અલગ ગુણધર્મો અને લાક્ષણિકતાઓ ફક્ત શારીરિક કક્ષાએ નહીં, પરંતુ માનસિક તથા મનોવૈજ્ઞાનિક/ભાવનાત્મક સ્તરોએ પણ જોવા મળે છે. કેવા-કેવા ગુણધર્મો/ લાક્ષણિકતાઓનો સમાવેશ આ ત્રણેય સ્તરોએ થતો હોય છે?

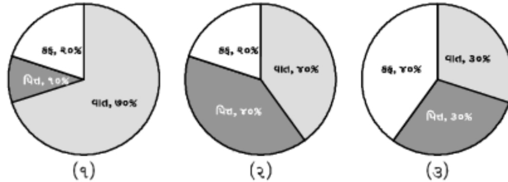
શારીરિક સ્તરેઃ શરીરનું બંધારણ તથા વજન અને તેનું નિયમન, ચામડી, વાળ, આંખ વગેરેના રંગ અને પ્રકાર; પ્રવૃત્તિ, ચાલ, ઊંઘ, પાચન

માનસિક સ્તરેઃ ઊર્જા, કાર્યો તરફનો અભિગમ, માહિતી અને ગ્રહણશીલતા, સંવેદનશીલતા તથા બુદ્ધિશક્તિ

મનોવૈજ્ઞાનિક સ્તરેઃ સ્વભાવ, તણાવો પરત્વે પ્રતિક્રિયા, સંબંધોમાં અભિગમ

દરેક મનુષ્યનું પોતાનું બંધારણ આ ત્રણેય પ્રકૃતિઓના સંયોજનથી જ બનેલું હોય છે, જેમાં મોટા ભાગે કોઈ એક કે બે દોષનું પ્રાધાન્ય જોવા મળે છે (કોઈ મનુષ્યમાં ત્રણેય દોષો એકસરખા પ્રમાણમાં હોય તેવું ભાગ્યે જ જોવા મળે). જેમ કોઈ ત્રણ પદાર્થોના વિવિધ સંયોજનોથી બનેલ અલગ અલગ વસ્તુઓના ગુણધર્મો પણ અલગ અલગ હોય, તેમ કોઈ મનુષ્યના શરીરની પ્રકૃતિમાં ત્રણેય દોષો કેટલા પ્રમાણમાં આવેલા છે તે પરથી તે મનુષ્યનાં શરીર-મનના ગુણધર્મો અને લાક્ષણિકતાઓ પ્રગટ થાય છે.

દા.ત. ત્રણ વ્યક્તિઓની પ્રકૃતિનું સંયોજન આ પ્રમાણે છે (આકૃતિ) –



પહેલી વ્યક્તિ મુખ્યત્વે વાત પ્રકૃતિ ધરાવે છે, બીજી વ્યક્તિ વાત-પિત્ત જ્યારે ત્રીજી વ્યક્તિ કફ-વાત/પિત્ત પ્રકૃતિ ધરાવે છે તેમ કહી શકાય. દરેક વ્યક્તિનું આવું, પોતાનું એક આગવું બંધારણ હોય છે. જેમ દરેક મનુષ્યના હાથની છાપ અલગ અલગ હોય છે, તેમ જ તેનું બંધારણ પણ એકદમ અનન્ય હોય છે અને છતાં આપણે બધા જ મનુષ્યોને નીચે પ્રમાણે વિભાગોમાં વહેંચી શકીએ.

1. કોઈ એક દોષ મુખ્ય હોયઃ વાત, પિત્ત, કફ
2. એક મુખ્ય અને બીજો મધ્યમ દોષ હોયઃ વાત-પિત્ત, વાત-કફ, પિત્ત-વાત, પિત્ત-કફ, કફ-વાત, કફ-પિત્ત
3. એક મુખ્ય અને બીજા બન્ને મધ્યમ હોયઃ વાત-પિત્ત/કફ, પિત્ત-વાત/કફ, કફ-

વાત/પિત્ત

4. બે દોષ મુખ્ય અને ત્રીજો મધ્યમ હોયઃ વાત/પિત્ત-કફ,પિત્ત/કફ-વાત, કફ/વાત-પિત્ત
5. ત્રણેય દોષ એકસરખા પ્રમાણમાં હોયઃ વાત-પિત્ત-કફ

આમ ત્રણ મુખ્ય દોષોમાંથી કુલ ૧૬ સંયોજનો ઉપજાવી શકાય. જો કે આયુર્વેદમાં એકદોષ, દ્વિદોષ અને ત્રિદોષ – એમ ત્રણ વિભાગોમાં પ્રકૃતિને વહેંચવામાં આવે છે.

ત્રણેય દોષોનો પ્રાથમિક પરિચય

આપણે ત્રણેય દોષો કેવી રીતે બને છે અને મનુષ્યની પ્રકૃતિને લઈને કેટલા પ્રકારો સંભવિત છે તે જોયું. આપણે એ નોંધ્યું કે મનુષ્યનાં શરીર-મન, દરેકે દરેક કોષ આ ત્રણેય દોષોના સંયોજનથી બનેલ છે તથા આ સંયોજન દરેક મનુષ્યમાં અનન્ય હોય છે. બીજા શબ્દોમાં– કોઈ વ્યક્તિમાં કોઈ પણ દોષનું સહેજ પણ પ્રમાણ ન હોય તે સંભવ નથી. કોઈ એક વ્યક્તિમાં જે પ્રમાણમાં ત્રણેય દોષો હોય, તેટલા જ ચોક્કસ પ્રમાણમાં બીજી વ્યક્તિમાં પણ ત્રણેય દોષો હોય તેની સંભાવના પણ નહિવત્ છે. દરેક મનુષ્યની આ અનન્ય પ્રકૃતિને કેવી રીતે નક્કી કરવી અને સમજવી તે આપણે જોઈએ તેના પહેલાં ત્રણેય દોષોના સ્વભાવ તથા ગુણધર્મોને વધુ વિગતવાર તપાસીએ.

ત્રણેય દોષો એકબીજાથી તદ્દન ભિન્ન બંધારણ અને અનેક કાર્યો તથા લાક્ષણિકતાઓ ધરાવે છે.

- વાત હલનચલનનું નિયંત્રણ કરે છે, પિત્ત ચયાપચય માટે જવાબદાર છે અને કફ દ્વારા માળખું/બંધારણ નિશ્ચિત થાય છે.
- વાત થી મનુષ્યના શ્વાસોચ્છવાસ, રક્ત પરિભ્રમણ, ખોરાકનું પાચનતંત્રમાંથી પસાર થવું, ચેતાતંત્રમાંથી સમગ્ર શરીરમાં સંદેશાઓ અને ચેતાતંતુઓ દ્વારા સંવેદનોનો વિનિમય થવો... આ બધું શક્ય બને છે.
- પિત્ત થી શરીરમાં હવા, પાણી અને ખોરાકનું રૂપાંતરણ કરતી બધી જ પ્રક્રિયાઓ (ચયાપચય/મેટાબોલિઝમ) થાય છે, અને આખા શરીરની જરૂરિયાતો સંતોષાય છે.
- કફ ને કારણે શરીરના બધા કોષ એકમેક સાથે જોડાય છે અને તેનાથી જ સ્નાયુ, મેદ, હાડકાં તથા સિન્યૂ(Sinew) નું ગઠન થાય છે.
- વાત નું મુખ્ય સ્થાન મોટા આંતરડામાં છે, પિત્ત નું નાના આંતરડામાં અને કફ નું સ્થાન છાતીમાં છે. આનો અર્થ એમ નથી કે આ ત્રણેય દોષો આ જ સ્થાનમાં છે. આપણે એ જોઈ જ ગયા છીએ કે દરેક કોષ આ ત્રણેય દોષોનો બનેલો હોય છે. પરંતુ દરેક દોષનું સમગ્ર શરીરમાં કોઈ કેન્દ્રસ્થાન હોય છે.

વાત, પિત્ત અને કફ પ્રકૃતિની પ્રાથમિક લાક્ષણિકતાઓની સરખામણીનો અભ્યાસ કરવા માટે જુઓ પરિશિષ્ટ: 1

આ ત્રણેય દોષોનો આપણે વિગતવાર અભ્યાસ કરીએ તે પહેલાં તમે તમારી પ્રકૃતિનું પરીક્ષણ કરી, તેને નિશ્ચિત કરી લો, જેથી ત્રણેય દોષોના ઊંડાણપૂર્વકના વિવરણ વખતે તમે અંગત પરિપ્રેક્ષ્યથી તેને વધુ રસપૂર્વક સમજી શકો.

તમારી પ્રકૃતિ કઈ છે તે ચકાસો

તમે તમારી પ્રકૃતિની ચકાસણી કરી, તેને નિશ્ચિત કરી શકો તે માટે આગળ એક પ્રશ્નાવલિ આપેલ છે.

એ નોંધશો કે દરેક પ્રકૃતિનાં ૨૫ નિવેદનો છે અને દરેક નિવેદનના મહત્તમ ૪ ગુણાંક મળી, દરેક પ્રકૃતિ માટેના કુલ મહત્તમ ગુણાંક ૧૦૦ થશે. એટલે કે ત્રણેય પ્રકૃતિમાં જે પણ ગુણાંક તમે મેળવ્યા છે તે આપમેળે ટકાવારી પણ દર્શાવશે. દા.ત. તમારા વાતના કુલ ગુણાંક ૮૦ છે, પિત્તના ૭૦ અને કફના ૩૦ થયા તો તમારી પ્રકૃતિ ૮૦:૭૦:૩૦ (વાતઃપિત્તઃકફ) થઈ, અથવા તમારી પ્રકૃતિ વાત-પિત્ત (વાત પ્રાધાન્ય, પિત્ત મધ્યમ) થઈ.

ખાસ યાદ રાખશો કે તમે એક વેળા તમારી પ્રકૃતિ નક્કી કરી, પછી તે તમારા આહાર, વિહાર, રોગોના ઉપચાર અને તેવી બધી જ સ્વાસ્થ્યલક્ષી બાબતોમાં નિર્ણય લેવા માટેનો આધાર થઈ જશે. તેથી આ પ્રકૃતિ નિશ્ચિત કરતી પ્રશ્નાવલિમાં ખૂબ કાળજી રાખીને ગુણાંક આપશો, ગુણાંક આપતી વખતે નીચેની બાબતોને ખાસ ધ્યાનમાં રાખશો.

- આ ગુણાંક તમારે ૧થી ૪માંથી પસંદ કરવાના છે. એટલે કે દરેક નિવેદનને લઘુત્તમ ગુણાંક '૧' અને મહત્તમ ગુણાંક '૪' આપી શકશો. (એનો અર્થ એવો થયો કે દરેક પ્રકૃતિના કુલ ગુણાંકનો સરવાળો લઘુત્તમ ૨૫ થઈ શકે અને મહત્તમ ૧૦૦ થઈ શકે.)
- દરેક નિવેદનને ખૂબ કાળજીપૂર્વક વાંચી, સમજી અને પછી જ જેટલી બને તેટલી ચોકસાઈપૂર્વક ગુણાંક આપો.
- તમારે ગુણાંક તમારી હાલની, પ્રવર્તમાન પરિસ્થિતિને લઈને આપવાના છે. સામાન્ય રીતે છેલ્લાં પાંચ-દસ વર્ષથી જે સ્થિતિ છે, અને દરેક નિવેદન આ સ્થિતિને જે પ્રમાણે લાગુ પડે છે, તે પ્રમાણે ગુણાંક આપો. (ટૂંકમાં, બહુ દૂરના ભૂતકાળમાં તમારી પરિસ્થિતિ જુદી હોય અને નજીકના ભૂતકાળનાં વર્ષોની સ્થિતિ જુદી હોય તો નજીકના ભૂતકાળ પ્રમાણે ગુણાંક આપવા.)
- કયું નિવેદન તમને કેટલા અંશે લાગુ પડે છે તેનો સાચો નિર્ણય તમે જ લઈ શકો. જરૂર પડ્યે તો તમે તમારા જીવનસાથી યા નજીકના કુટુંબીજનોનો અભિપ્રાય લઈ શકો, પરંતુ છેવટનો નિર્ણય તમારે જ લેવો.
- દરેક નિવેદનનો 'આદર્શ' રીતે પ્રતિભાવ શું હોવો જોઈએ તે બાબત અપ્રસ્તુત છે તે ધ્યાનમાં રાખશો. આ પરીક્ષણ વાસ્તવિકતાને શોધવાનું છે, અને તેનું મૂલ્યાંકન અત્યન્ત ધારદાર પ્રામાણિકતાથી કરશો.

યાદ રાખશો–

ગુણાંક ૧ – ક્યારેક લાગુ પડે છે (૦–૧૦%)
ગુણાંક ૨ – સારું એવું લાગુ પડે છે (૧૦–૫૦%)
ગુણાંક ૩ – મોટા ભાગે લાગુ પડે છે (૫૦–૯૦%)
ગુણાંક ૪ – હંમેશાં લાગુ પડે છે (૯૦–૧૦૦%)

ત્રણે પ્રશ્નાવલિના અંતે, વાત-પિત્ત-કફ માટેનો તમારા કુલ ગુણાંક એટલે તમારી પ્રકૃતિ –

વાત:____ પિત્ત:____ કફ:____

વાત પ્રકૃતિ માટેની પ્રશ્નાવલિ

બાહ્ય લક્ષણોઃ

1. બાંધોઃ પાતળો, નબળો, ખૂબ ટૂંકો અથવા ખૂબ લાંબો ( )
2 . વજનઃ ઓછું, વધારવું મુશ્કેલ, આસાની થી ઘટી જાય ( )
3. સાંધા/સ્નાયુઓઃ સાંધામાં કડાકા થાય, નસો દેખાય ( )
4 . ત્વચા, વાળઃ સૂકી, ખરબચડી, ઠંડી ત્વચા. વય વધવા સાથે કરચલીઓ, શુષ્કતા વધે. બરછટ,લહેરદાર, મધ્યમ ભૂખરા રંગના વાળ ( )
5 . આંખોઃ નાની, કાળી/કથ્થાઈ આંખો, ટૂંકી, શુષ્ક પાંપણો. ડોળાનું હલન ચલન ઝડપી ( )
6. હાથ, પગઃ પાતળા, નાના હાથ, કઠણ પગ. સૂકા, બરછટ, તડિયાં/વાઢિયાંવાળા પંજા. અનિયમિત કદના બરડ નખ ( )
7. તાપમાનઃ ઠંડું, અનિયમિત વધ-ઘટ ( )

શારીરિક લક્ષણોઃ

8. અવાજ/બોલીઃ ઘોઘરો, કાંપતો, રડમસ અવાજ. ઝડપી બોલી, વાતોડિયાપણું ( )
9. ભૂખ/પાચનઃ અનિશ્ચિત ભૂખ, ભારે અને વારંવાર જોઈતો ખોરાક, તરત શમી જતી ભૂખ, અનિયમિત પાચન ( )
10. તરસઃ અનિશ્ચિત, મોટા ભાગનાં પીણાં અડધાં છોડી દે ( )
11. પ્રસ્વેદઃ ઓછો, દુર્ગંધરહિત ( )
12. ઊંઘઃ ટૂંકી, અનિદ્રા તરફનું વલણ. ઊંઘમાં દાંત કચકચાવે, બોલે (ક્યારેક) ( )
13. જાતીય પ્રવૃત્તિઃ અનિશ્ચિત, જલદી ઉત્તેજિત થાય અને જલદીથી ઉત્તેજના શમી જાય, કલ્પનાશીલ. (બહેનોનો માસિક સ્ત્રાવઃ માસિક અનિયમિત, ઓછું, ઘેરા રંગનું.) ( )
14. સામાન્ય રીતે થતી શારીરિક તકલીફોઃ ગૅસ, કબજિયાત ( )

માનસિક ક્રિયાઓ/ સ્વભાવ/ પસંદગીઓઃ

15. ભાવનાત્મકઃ ઉત્સાહી, લાગણીશીલ, સર્જનાત્મક. ઉચાટભરી, અસલામતીભરી, અસ્થાયી ( )
16. માનસિક વલણઃ પ્રશ્નો, કેવળ તાર્કિક વાતો કરે, નિર્ણય લેવામાં મુશ્કેલી. ( )
17. વ્યક્તિત્વઃ ચંચળ, બદલાતું રહેતું. અશાંત, બળવાખોર, ટૂંકા સંબંધો. ( )
18. કાર્ય પદ્ધતિઃ ખૂબ ઝડપી હલનચલન, અજંપાભરી, ખૂબ ઊર્જા વહાવી દે, જલદી થાકી જાય. ( )
19. યાદશક્તિઃ નજીકના ભૂતકાળની સારી,

લાંબાગાળાની નબળી. ( )

20 . નાણાકીય વ્યવહારઃ ખર્ચાળ અને ઉડાઉ. ( )

21. વ્યવસ્થાપન ક્ષમતાઃ અવ્યવસ્થિત,
નિત્યક્રમને વળગી રહેવું મુશ્કેલ. ( )

22 . મુશ્કેલીભરી પરિસ્થિતિમાં: ડરી જાય, ચિંતામગ્ન થઈ જાય. ( )

23. અનુકૂળ હવામાનઃ સૂર્યપ્રકાશ, ગરમી,
હૂંફ તરફ વધારે રુચિ, ઠંડી, પવન સહન ન થાય. ( )

24. ખોરાકની પસંદગીઃ કડક ખોરાક વધારે પસંદ, તૈલી,
ભારે, ગળ્યો, પ્રવાહી, ખારો-ખાટો વધુ પસંદ ( )

25. કાર્યોની પસંદગીઃ હરવું, ફરવું, મોજમજા ( )

વાત પ્રકૃતિ માટે તમે મેળવેલ કુલ ગુણાંક ____

પિત્ત પ્રકૃતિ માટેની પ્રશ્નાવલિ

બાહ્ય લક્ષણોઃ
1. બાંધોઃ મધ્યમ ( )
2. વજનઃ મધ્યમ, સપ્રમાણ, સરળતાથી વધે કે ઘટે ( )
3. સાંધા/સ્નાયુઓઃ સપ્રમાણ, સુદૃઢ સ્નાયુઓ ( )
4. ત્વચા, વાળઃ સુંવાળી, ઉજળી, તૈલી, ભીની, લાલ-ગુલાબી, ખીલ/ફોલ્લીવાળી ત્વચા. ચમકીલા, લાલ/ભૂખરા પાતળા રેશમી, સીધા વાળ. જલદી સફેદ થાય કે ટાલ પડે ( )
5. આંખોઃ ભૂખરી, લીલી/આછી ભૂરી, જલદીથી લાલાશ પકડતી ધારદાર આંખો. સુંવાળી, પાતળી પાંપણો. તીક્ષ્ણ ડોળો. ( )
6. હાથ, પગઃ મધ્યમ હાથ, પગ. હૂંફાળા, ગુલાબી પંજા. કૂણા નખ. ( )
7. તાપમાનઃ ગરમ ( )

શારીરિક લક્ષણોઃ
8. અવાજ/બોલીઃ મધ્યમ તીણો, તીક્ષ્ણ, સ્પષ્ટ અવાજ. ચર્ચા, દલીલભરી, વજન ધરાવતી બોલી ( )
9. ભૂખ/પાચનઃ તીવ્ર ભૂખ, ખોરાકને માણે, ભૂખ્યા રહેવાથી બેચેન થાય, ઝડપી પાચન. ( )
10. તરસઃ પાણી પીધા જ કરે. ( )
11. પ્રસ્વેદઃ ખૂબ વધારે, દુર્ગંધ ધરાવતો ( )
12. ઊંઘઃ મધ્યમ, ગાઢ, તાજગી આપતી નિદ્રા ( )
13. જાતીય પ્રવૃત્તિઃ કામોત્તેજક, પહેલ કરનાર, અસંતોષથી અકળાઈ જાય (બહેનોનો માસિક સ્ત્રાવઃ નિયમિત, દુઃખાવા સાથે, વધુ પ્રમાણમાં સ્ત્રાવ, ઊઘડતો રંગ) ( )
14. સામાન્ય રીતે થતી શારીરિક તકલીફોઃ ઢીલો મળ/ઝાડા, એસિડિટી. ( )

માનસિક ક્રિયાઓ/ સ્વભાવ/ પસંદગીઓઃ
15. ભાવનાત્મકઃ માયાળુ-પ્રેમાળ-સંતુષ્ટ,તીવ્ર, આક્રમક, ગુસ્સો, ઉશ્કેરાટ ધરાવતી. ( )
16. માનસિક વલણઃ નિર્ણયાત્મક, અસહિષ્ણુ, કલાત્મક. મજબૂત મનોબળ, ટીકાત્મક. ( )
17 . વ્યક્તિત્વઃ નેતૃત્વ લેનાર, હિંમતભર્યું, પ્રભાવશાળી, નિશ્ચયાત્મક. હેતુસભર સંબંધો. ( )
18. કાર્ય પદ્ધતિઃ આક્રમક રમતો ગમે, જીતવાની જ ભાવના રાખે. ( )

19 . યાદશક્તિઃ તીક્ષ્ણ, સ્પષ્ટ. ( )
20 . નાણાકીય વ્યવહારઃ બચત કરનાર, આયોજન અને
હેતુપૂર્વક ખર્ચ કરનાર. ( )
21. વ્યવસ્થાપન ક્ષમતાઃ સ્વચ્છ, સુઘડ, પદ્ધતિસર અને
હેતુસભર વ્યવસ્થાઓ. ( )
22. મુશ્કેલીભરી પરિસ્થિતિમાં: ઉશ્કેરાય, અકળાય,
ગુસ્સે થાય, લડે. ( )
23 . અનુકૂળ હવામાનઃ ઠંડું વાતાવરણ વધારે પસંદ,
ગરમીમાં ખૂબ ત્રાસ અનુભવે. ( )
24. ખોરાકની પસંદગીઃ ઠંડાં પીણાં અને મધ્યમ, હલકો,
ગળ્યો, હૂંફાળો, કડવો, તૂરો સ્વાદ પસંદ.
તીખાશ સહન ન થઈ શકે. ( )
25. કાર્યોની પસંદગીઃ ખેલકૂદ, રાજનીતિ, સતત પ્રવૃત્તિ ( )

પિત્ત પ્રકૃતિ માટે તમે મેળવેલ કુલ ગુણાંક ____

કફ પ્રકૃતિ માટેની પ્રશ્નાવલિ

બાહ્ય લક્ષણોઃ

1. બાંધોઃ મેદયુક્ત, ભારે, ઊંચો અને પહોળો ( )
2. વજનઃ વધુ. જલદી વધી જાય પરંતુ સહેલાઈથી ઘટે નહીં ( )
3. સાંધા/સ્નાયુઓઃ મજબૂત સ્નાયુઓ ( )
4. ત્વચા, વાળઃ સફેદ, ફિક્કી, તૈલી, ભીની, ઠંડી, મૃદુ ત્વચા. વય વધવા સાથે થોડી કરચલી સિવાય કોઈ ફરક નહીં. વાંકોડીયા, ભરાવદાર, સુંવાળા, ઘેરા રંગના વાળ ( )
5. આંખોઃ ઘેરી ભૂરી/કથ્થાઈ, પહોળી, સફેદ, ભીની, સ્થિર, ઠંડી આંખો. જાડી, મોટી પાંપણો. ડોળાનું હલનચલન ધીમું. ( )
6 . હાથ, પગઃ ગોળમટોળ હાથ-પગ, પહોળા મજબૂત પંજા. દુધિયા રંગના, મોટા ભાગે ચોરસ નખ ( )
7. તાપમાનઃ હંમેશાં ઠંડું ( )

શારીરિક લક્ષણોઃ

8. અવાજ/બોલીઃ ઊંડો, ધીમો, આરોહ-અવરોહ વગરનો અવાજ. વાતચીત કરવા માટે પ્રયત્ન કરવો પડે. ( )
9. ભૂખ/પાચનઃ મધ્યમ, ઓછી, સાતત્યપૂર્ણ ભૂખ અને પાચન. (Emotional Eaters) ( )
10. તરસઃ ઓછી તરસ ( )
11. પ્રસ્વેદઃ મધ્યમ, મધુર સુવાસવાળો ( )
12 . ઊંઘઃ ગાઢ, લાંબી નિદ્રા, ઊઠવામાં મુશ્કેલી ( )
13. જાતીય પ્રવૃત્તિઃ સ્થિર, સમર્પિત થાય, લાંબો સમય રહી શકે (બહેનોનો માસિક સ્ત્રાવઃ સ્ત્રાવ પહેલાં પાણી શોષાવું, નિયમિત, શરૂઆત ધીમી પરંતુ એકંદરે સ્ત્રાવ વધારે ( )
14. સામાન્ય રીતે થતી શારીરિક તકલીફોઃ શરદી, કફ, અસ્થમા, સાયનસ જેવી શ્વસન તંત્રની તકલીફો ( )

માનસિક ક્રિયાઓ/ સ્વભાવ/ પસંદગીઓઃ

15. ભાવનાત્મકઃ ઠંડી, વળગણ ધરાવતી, લાગણીશીલ, નિરાશાત્મક, સહમતિ ધરાવતી ( )
16. માનસિક વલણઃ સ્થાયી, બુદ્ધિગમ્ય ( )
17. વ્યક્તિત્વઃ સ્નેહાળ, ક્ષમાશીલ, દયાળુ, નિષ્ઠાભર્યું, સંકુચિત, શાંત, સૌમ્ય, ભરોસાપાત્ર. ઊંડા સંબંધો ( )
18. કાર્ય પદ્ધતિઃ ઠંડી અને આળસુ. કામ શરૂ કરવાની ગતિ ધીમી પરંતુ શક્તિ અને હલનચલનનું સંયોજન અદ્‌ભુત ( )
19. યાદશક્તિઃ યાદ રાખવામાં ધીમી પરંતુ એક વાર યાદ રાખ્યા પછી કદી ન ભૂલે ( )
20. નાણાકીય વ્યવહારઃ બચત કરનાર, સંગ્રહ કરનાર ( )

21. વ્યવસ્થાપન ક્ષમતાઃ ખૂબ સ્વચ્છ, જરૂરી દરેક વસ્તુનો સંગ્રહ કરી રાખે ( )

22 . મુશ્કેલીભરી પરિસ્થિતિમાં: અલિપ્ત રહે, પરિસ્થિતિથી દૂર રહેવા પ્રયત્ન કરે ( )

23. અનુકૂળ હવામાનઃ હૂંફ વધારે ગમે, ઠંડક અને ભેજમાં હેરાન થાય ( )

24 . ખોરાકની પસંદગીઃ ગરમ, તીખા, કડવા અને તૂરા સ્વાદવાળો – કોરો અને હલકો ખોરાક પસંદ ( )

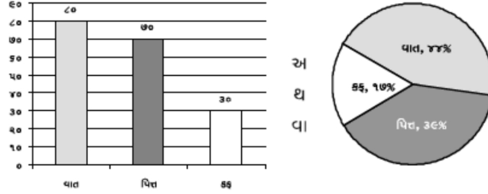
25. કાર્યોની પસંદગીઃ બાગકામ, વ્યવસાય ( )

કફ પ્રકૃતિ માટે તમે મેળવેલ કુલ ગુણાંક ____

દરેક મનુષ્યની અનન્ય પ્રકૃતિની સમજણ

જો તમે તમારી પ્રકૃતિને જાણી લીધી હોય તો હવે આપણે પ્રકૃતિને વધુ ઊંડાણપૂર્વક સમજવા તરફ આગળ વધીએ.

ઉદાહરણ તરીકે, તમારી પ્રકૃતિ અગર ૮૦:૭૦:૩૦ (વાતઃ પિત્તઃ કફ) છે તો તેની રજૂઆત નીચે પ્રમાણે થઈ શકે.



તમારી પ્રકૃતિના મૂલ્યાંકનને બરાબર સમજવા માટે નીચેની બાબતો ધ્યાનમાં લેશો.

- દરેક પ્રકૃતિના તમારા ગુણ, એ જે-તે પ્રકૃતિનું તમારા શરીર-મનમાં કેટલું પ્રમાણ છે તે બતાવે છે. દા.ત. વાતના ૮૦ ગુણાંક બતાવે છે કે વાતના ૧૦૦%માંથી ૮૦% તમને લાગુ પડે છે.
- પરંતુ દરેક મનુષ્યમાં ત્રણેય દોષ અસ્તિત્વ ધરાવે જ છે. તમારી પ્રકૃતિ ૮૦:૭૦:૩૦ના પ્રમાણમાં વાત–પિત્ત–કફની બનેલી છે.
- તમારી આ પ્રકૃતિના ગુણાંક તથા પ્રમાણ, એ તમારી આદર્શ પ્રકૃતિ બતાવે છે. એટલે કે તમે ૪૪% વાત, ૩૯% પિત્ત અને ૧૭% કફના બનેલ મનુષ્ય છો.
- ભલે તમારી પ્રકૃતિ વાત-પિત્ત કહેવાય, પરંતુ તેનાથી તમને એવો પૂર્વગ્રહ ન થવો જોઈએ કે તમારી પ્રકૃતિમાં 'કફ'નું કોઈ સ્થાન નથી. તેથી આપણે ભલે પ્રકૃતિના નામકરણ માટે "વાત-પિત્ત" શબ્દપ્રયોગ કરીએ, પરંતુ તમારા મનમાં ૮૦:૭૦:૩૦(ગુણાંક પ્રમાણે) અથવા ૪૪:૩૯:૧૭ (ટકા પ્રમાણે)ની દૃષ્ટિ રહેવી જોઈએ.
- જો તમારી પ્રકૃતિના આ પ્રમાણમાં વધઘટ થાય તો તેનાથી દોષો અસંતુલિત થયા કહેવાય, જેને આપણે રોગોની અથવા અસ્વસ્થતાની સ્થિતિ કહીએ છીએ. એટલે કે જો કોઈ દિવસે તમારી પ્રકૃતિ ૯૦:૬૦:૨૦ થઈ ગઈ તો તેનો અર્થ એવો થયો કે તમારા દોષોમાં પિત્તનું પ્રમાણ વધી ગયું અને વાત તથા કફનું પ્રમાણ ઘટી ગયું છે. તો તમારે એવાં પગલાં લેવા પડશે, જેનાથી સ્થિતિ ફરી સામાન્ય (૮૦:૭૦:૩૦) થઈ જાય.

પરંતુ આ બાબત આપણે વધુ સારી રીતે સમજી શકીએ તે પહેલાં ત્રણેય દોષોને જરાક વધારે ઊંડાણપૂર્વક સમજી લઈએ.

ત્રણેય દોષોમાં મુખ્ય– વાત દોષ

વાત દોષને ત્રણેય દોષોનો અગ્રણી માનવામાં આવે છે. ત્રણેય દોષોમાંથી સૌથી સંવેદનશીલ અને નાજુક વર્તણૂક વાત દોષની હોય છે.

વાત દોષનો મુખ્ય, ચાવીરૂપ શબ્દ છે– 'પરિવર્તનશીલતા' . જેમ હવા એક જગ્યાએ ઠરીઠામ રહેતી નથી, તેમ વાત પ્રકૃતિ પણ અત્યન્ત ચંચળ અને પરિવર્તનશીલ સ્વભાવ ધરાવે છે.

શારીરિક સ્તરે– વાત પ્રકૃતિ પાતળું બંધારણ ધરાવે છે. તેમના ખભા તથા નિતંબ સાંકડા હોય છે. આ પ્રકૃતિના લોકો વજન વધારી શકતા નથી – વજન વધારવું તેઓ લગભગ અસંભવ માનતા હોય છે. તેમના સાંધાઓમાંથી ટચાકાના અવાજ આવે તે ખૂબ સામાન્ય ઘટના છે. તે હલનચલન તથા પ્રવૃત્તિઓ ઝડપથી કરે છે. તેમની ભૂખ તથા પાચનશક્તિ ખૂબ અનિયમિત હોય છે. તેઓ કાગનિદ્રા ધરાવે છે– એટલે કે તેમની નિંદ્રા હળવી તથા ત્રૂટક ત્રૂટક હોઈ શકે છે અને તેઓ અનિદ્રાથી પીડાતા હોય તેમ પણ બની શકે છે.

માનસિક સ્તરે– વાત પ્રકૃતિવાળા મનુષ્યો ખૂબ ઉત્સાહી , ઊર્જાથી ભરપૂર અને કલ્પનાશીલ હોય છે. તેઓ ખૂબ ઝડપથી ઉત્તેજિત અને રોમાંચિત થઈ શકે છે અને તેમના મૂડ (Mood) ખૂબ ઝડપથી બદલાય છે. તેઓની શક્તિ નાના નાના ગાળાઓમાં આવે છે– એટલે કે તેઓ અચાનક થોડા સમય માટે ખૂબ ઊર્જાશીલ અનુભવે છે, છતાં થોડી વાર પછી તેઓ થાકી જાય છે, અને ફરી, થોડી વાર પછી ઊર્જાનો 'હુમલો' અનુભવે છે. તેઓ માહિતી ખૂબ ઝડપથી યાદ રાખી શકે છે અને એટલી જ ઝડપથી ભૂલી પણ જાય છે.

સ્વાસ્થ્ય ના સ્તરે– તેઓને કબજિયાત જલદી થઈ જતી હોય છે. તેમને પેટમાં ગેસ પણ જલદી થવાની ફરિયાદ રહેતી હોય છે. તેઓ અનિદ્રાના રોગથી પણ તેમના જીવનકાળ દરમ્યાન ભાગ્યે જ ક્યારેક ન પીડાયા હોય તેમ બને.

વાત પ્રકૃતિના મનુષ્યોની મુખ્ય માનસિક વૃત્તિ ચિંતા કરવાની અથવા ડરની વૃત્તિ છે. તેઓ ખૂબ જલદી ઉશ્કેરાટ(Anxity) અનુભવતા હોય છે.

વાત પ્રકૃતિના અન્ય ગુણધર્મો –

- તેઓ આરંભે શૂરા હોય છે– કોઈ કાર્યની શરૂઆત ખૂબ ઉત્સાહથી કરે છે, પરંતુ તે કાર્ય પૂર્ણ કરે તેમ જરૂરી નથી.
- તેઓ ખૂબ વાચાળ હોય છે– વાતો ખૂબ કરે, પણ જલદી નિર્ણય પર ન આવી શકે. તેઓ ખૂબ દુકાનોમાં ફરે, પરંતુ ખરીદી બિલકુલ ન કરે તેમ બને.
- તેઓ ઊર્જા, ધન અને શબ્દોને ખૂબ વેડફતાં હોય તેમ બને.
- તેઓનું વર્તન ઘણી વાર અકળ હોય છે – તેમની આસપાસના લોકો કલ્પના ન કરે તેવું તેઓ કરી બેસે છે.
- તેઓ તેમની આસપાસના વાતાવરણ પરત્વે ખૂબ સંવેદનશીલ હોય છે. તેઓ ધ્વનિને તરત જ પ્રતિભાવ આપે છે અને તેમને ઘોંઘાટ સહેજ પણ પસંદ હોતો નથી.

વાત પ્રકૃતિ માટે સાવચેતીઓ–

- પૂરતો આરામ કરવો અને રોજિંદા જીવનમાં નિયમિતતા આણવી.
- ખૂબ ઉત્સાહમાં આવીને વધુ પડતા ખેંચાઈ ન જવાય તેવી કાળજી રાખવી.

પિત્ત દોષ વિશે

પિત્ત પ્રકૃતિનો ચાવીરૂપ શબ્દ છે 'તેજ' અથવા 'અદમ્યતા' .

શારીરિક સ્તરે– પિત્ત પ્રકૃતિની વ્યક્તિઓનું શરીરનું બંધારણ મધ્યમ અને સપ્રમાણ હોય છે. તેઓ જલદીથી વજન વધારી કે ઘટાડી શકે છે. તેમને ખૂબ તરસ અને ભૂખ લાગે છે. તેમની પાચનશક્તિ ખૂબ જલદ હોય છે – તેઓ ભૂખ્યા રહી શકતા નથી. તેમની ત્વચા લાલાશ પડતી અને બદામી રંગના દાણા/ડાઘાવાળી (Freckled) હોય છે. તેઓ ગરમી સહન કરી શકતા નથી. તેમના વાળ લાલ અથવા બદામી હોય છે અને જલદી શ્વેત થઈ જતા હોય અથવા આ પ્રકૃતિના લોકોને જલદી ટાલ પડે તેમ બની શકે છે. તેમની ત્વચામાં, તેમના મુખ પર એક પ્રકારની આભા(Glow) જોવા મળે છે. તેઓ ગરમી તથા તરસને કારણે રાત્રે ઊંઘમાંથી ઊઠી જાય તેવું બની શકે છે. તેઓની ચાલમાં એક પ્રકારની નિશ્ચયાત્મકતા હોય છે.

માનસિક સ્તરે– તેઓ સાહસિક સ્વભાવ ધરાવે છે, તેમને પડકારો ગમે છે. તેઓ કુશાગ્ર બુદ્ધિશક્તિ ધરાવે છે. તેમનું વકતવ્ય ખૂબ સુંદર હોય છે. તેઓ મહત્ત્વાકાંક્ષી, નિખાલસ, હિંમતવાન તથા રમૂજી સ્વભાવ ધરાવે છે. તેઓ તરત દલીલોમાં સરી જઈ શકે છે. સામાન્ય રીતે તેઓ ખૂબ પ્રેમાળ, સંતૃપ્ત અને આનંદી હોય છે, પરંતુ તેઓ ખૂબ જલદી ગુસ્સે થઈ જાય અને ઈર્ષ્યા અનુભવે તેમ પણ બનતું હોય છે.

સ્વાસ્થ્ય ના સ્તરે– તેઓ બધે જ ગરમીના ગુણને વ્યક્ત કરે છે. ગરમ હાથ-પગ, ગરમ સ્વભાવ, આંખ-ત્વચા-આંતરડામાં પણ પિત્તમાં સહેજ વધારો થતા ગરમી પેદા થાય છે. તેઓ ખૂબ તીવ્ર તરસ અનુભવે છે અને એક ટંક પણ ભૂખ્યા રહી શકતા નથી. ચામડીના રોગો, છાતીમાં બળતરા, રક્તસ્રાવ, વગેરે તેમને તરત જ થઈ શકે છે.

પિત્ત પ્રકૃતિના અન્ય ગુણધર્મો –

- તેઓને ઘડિયાળના કાંટે, બધું જ સમયસર થાય, તેવી રીતે જીવવાનું ગમે છે. સમયનો બગાડ તેઓ બિલકુલ સહન કરી શકતા નથી.
- તેઓ ખૂબ બુદ્ધિશાળી હોય છે અને એકાગ્રતા ધરાવતા હોય છે.
- તેઓની અંદર નેતૃત્વના ગુણો હોય છે. કોઈ પણ પરિસ્થિતિનું સુકાન તેમના હાથમાં લઈ લેવું તેમના માટે સહજ છે.
- તેમની આસપાસના અન્ય લોકો એવું અનુભવે છે કે તેઓ ખૂબ કડક સ્વભાવના, ટીકા તથા ટોણાંની ભાષા વાપરનારા છે.
- તેઓ સૌંદર્યપ્રેમી હોય છે. પોતાની આસપાસ ઉત્કૃષ્ટ વસ્તુઓ હોય તે તેમને ગમે છે.
- તેઓ ખૂબ સારા વક્તા હોય છે. દરેક વિષય પર તેઓ પોતાના અભિપ્રાયો ધરાવે છે અને તેમને દલીલો કરવાનું ગમે છે.

પિત્ત પ્રકૃતિ માટે સાવચેતીઓ –

- તેમણે સંયમિત અને શુદ્ધતાલક્ષી જીવનશૈલી અપનાવવી જોઈએ– શુદ્ધ

ખોરાક, પાણી અને હવા પિત્ત માટે આવશ્યક બાબતો છે.

- અને આ જ કારણે પ્રદૂષણ, ધૂમ્રપાન, મદ્યપાન વગેરેની આ પ્રકૃતિના મનુષ્યો પર ખૂબ ખરાબ અસર થાય છે.

કફ દોષ વિશે

કફ પ્રકૃતિનો ચાવીરૂપ શબ્દ છે– 'હળવાશ' . શરીરના બંધારણ માટે જવાબદાર આ દોષ શરીરને સ્થિરતા (સ્ટેબિલિટી), દૃઢતા (સ્ટેડીનેસ) તથા મજબૂતાઈ (સ્ટેમિના) પૂરાં પાડે છે.

શારીરિક સ્તરે– કફ પ્રકૃતિની વ્યક્તિઓ સઘન, સશક્ત શરીર સૌષ્ઠવ ધરાવે છે. તેમના ખભા તથા નિતંબ પહોળા અને ભરાવદાર હોય છે. સ્ત્રીઓ ઘાટીલું શરીર ધરાવતી હોય છે. તેમની સહનશક્તિ તથા કાર્યક્ષમતા અપાર હોય છે. તેઓનું વ્યક્તિત્વ શાંત, હળવાશભર્યું હોય છે. તેમની ચાલ ધીમી અને ગરિમાપૂર્ણ હોય છે. તેમની ત્વચા ઠંડી, લિસ્સી, નિસ્તેજ, ચીકણી અને જાડી હોય છે. તેઓની નિદ્રા ગાઢ અને લાંબી હોય છે. તેમનું પાચન મંદ હોય છે, તેમને જલદી ભૂખ લાગતી નથી. તેમનું વજન ખૂબ જલદી વધી જાય છે અને જલદી ઘટી શકતું નથી. તેથી મેદસ્વીપણા તરફ તેમનો ઝોક હોય છે– જાણે ખોરાક પર નજર માત્ર કરવાથી તેમનું વજન વધી જતું હોય તેમ તેમને લાગે છે.

માનસિક સ્તરે– તેઓ હળવાશભર્યા હોવાથી તેમને જલદી ગુસ્સો આવતો નથી. તેઓને માહિતી ગ્રહણ કરતા વાર લાગે છે, પરંતુ તેમની યાદશક્તિ સારી હોય છે. તેઓ સહિષ્ણુ, ક્ષમાવાન અને વાત્સલ્યસભર હોય છે.

સ્વાસ્થ્યના સ્તરે– આયુર્વેદમાં કફ પ્રકૃતિની વ્યક્તિઓને ભાગ્યશાળી માનવામાં આવે છે, કારણ કે તેઓ ખૂબ સુંદર સ્વાસ્થ્ય ધરાવતા હોય છે. તેઓ જલદી માંદા પડતા નથી, પરંતુ જ્યારે પથારીવશ થાય છે ત્યારે અન્ય પ્રકૃતિવાળા કરતાં બમણાં વધુ બીમાર હોય છે. સામાન્ય રીતે તેમને છાતી તથા સાઈનસમાં કફ ભરાવાની ફરિયાદ રહેતી હોય છે.

કફ પ્રકૃતિના અન્ય ગુણધર્મો –

- તેઓ ખૂબ લાંબો સમય લઈ, વિચાર કરી, નિર્ણય લે છે.
- સવારે તેઓ મોડા ઊઠે છે, ધીમે ધીમે જાગૃત થાય છે. પથારીમાં લાંબો સમય રહેવાનું તેમને ગમે છે અને ઊઠ્યા પછી સૌથી પહેલાં તેમને ચા-કોફી પીવા જોઈએ છે.
- તેમને યથાસ્થિતિ (Status Quo) પસંદ હોવાથી તેઓ બીજાઓ સાથે તરત સહમતિનું વલણ અખત્યાર કરે છે.
- બીજાઓની લાગણીને સમજવા અને આદર આપવાની તેમની ક્ષમતાથી તેઓ સમાનુભૂતિ (Empathy) જલદી અનુભવી શકે છે.
- તેમની આંખો દુધાળી, ચમકીલી ને પ્રવાહી, તેમની ચાલ પણ ખૂબ નજાકતભરી હોય છે.
- તેઓ વિશ્વ તરફ ખૂબ પ્રસન્ન અને પ્રશાંત અભિગમ ધરાવે છે.
- દરેક વસ્તુની બચત અને સંગ્રહ કરવાનો તેમનો સ્વભાવ હોય છે– પછી તે ધન, મિલકત, ઊર્જા, શબ્દો, મેદ, ખોરાક... ગમે તે હોય.

કફ પ્રકૃતિ માટે સાવચેતીઓ –

- તેમણે ભૂતકાળ, વ્યક્તિઓ કે મિલકતોને વળગી રહેવા તરફ સાવધ રહેવું જોઈએ.
- સૌથી મહત્ત્વનું, તેમણે પ્રગતિશીલ-પરિવર્તનશીલ રહેવું જોઈએ. રોમાંચ અને સાહસની પસંદગી તેમની જીવંતતાને બહાર લાવી શકે છે.

તમારી પ્રકૃતિની વધુ ઊંડાણપૂર્વક સમજણ

ધારો કે પહેલાં દર્શાવેલા ઉદાહરણ પ્રમાણે મારી પ્રકૃતિનો સ્કોર ૮૦:૭૦:૩૦ (વાતઃપિત્તઃકફ) છે. એટલે કે હું વાત-પિત્ત પ્રકારનો મનુષ્ય થયો. આનો અર્થ શું થાય?

અર્થ હવે સીધો ને સરળ છે. હું જે છું તે છું! મારા વ્યક્તિત્વ, લાગણીઓ, માનસિક અભિગમ અને મને થનાર રોગો પર વાત-પિત્તનો સિક્કો હશે જ. હું નીચેનાં તારણો પર આવી શકું.

1. મારે સતત વાત અને પિત્ત દોષો વધી ન જાય, વિકૃત ન થાય તેની કાળજી રાખવાની છે. એટલે કે મારા સઘળા આહારવિહાર વાત-પિત્ત–વિરોધી (Anty Vata, Anty Pitta) હોવા જોઈએ. હવે આમાં તકલીફ એ થશે કે ઘણી બાબતોમાં વાત અને પિત્ત તદ્દન વિરોધી છે. વાતને ઠંડક પસંદ નથી તો પિત્તને ગરમી. મારી પ્રકૃતિ એકદોષી હોત તો મારા માટે જીવન થોડું સરળ હોઈ શકત. પરંતુ દ્વિદોષી હોવાને કારણે મારે સતત ગરમી અને ઠંડીનું સંતુલન જાળવવું પડશે. હું જે છું તે છું! બીજા લોકોને કદાચ આમ કરવાની જરૂર ન હોય, પણ તેથી શું?
2. મારે મારા વ્યક્તિત્વને સંતુલનમાં રાખવા માટે કફ દોષના ગુણોની સાધના કરવી રહેશે અને મારી આસપાસ 'કફ વાતાવરણ' રહે તેવું આયોજન કરવું પડશે. એટલે કે મારે મારી આસપાસ સલામતીભર્યા, આરામદાયક અને હળવાશભર્યા વાતાવરણનું નિર્માણ કરવું પડશે તથા મારે શાંતિ, પ્રેમાળતા, ક્ષમાપના, ધીરજ અને તેવા બીજા 'કફ'ના ગુણોની સાધના કરવી રહેશે. આમ કરવાથી હું મારા વાત-પિત્તના અતિરેકને સંતુલિત કરી શકીશ– એટલે કે વાતની અતિસંવેદનશીલતા, ચંચળતા તથા પિત્તના ગુસ્સા તથા વેરભાવ જેવી મારી માનસિક વૃત્તિઓને હું 'કફ'ની સાધના દ્વારા સંતુલિત કરી શકીશ.
3. મારે મારા અસ્તિત્વમાં કઈ જગ્યાએ વાત અને કઈ જગ્યાએ પિત્ત વર્ચસ્વ જમાવે છે અને દોરે છે તેનું નિરીક્ષણ કરતાં રહેવું પડશે. ધારો કે પિત્તને અત્યન્ત ઠંડું પાણી પીવાનું મન થાય, હું આવું પાણી પીવા પ્રેરાઉં તો તે મારા વાતને છંછેડશે અને વિકૃત કરશે. જો વાતને મસાલાવાળું ખાવાનું ગમશે અને તેમાં મેં અતિરેક કર્યો, વિવેક ગુમાવ્યો તો પિત્તની તકલીફ થવાની જ છે. બીજા કોઈને આમ ન પણ થાય, પણ મારે તો આવી બધી કાળજી રાખવાની જ છે.

હું જે છું તે છું! હું કોણ છું? મારી પ્રકૃતિ શું છે? મારી પ્રકૃતિ અનુસાર મારો ઝોક (ટેન્ડન્સીઝ) શું છે? હું એ ઝોક મુજબ વર્તું/કરું તો તેનાં પરિણામો શું હોઈ શકે? મારે શું પરિણામો જોઈએ છે? તે મને કેવી રીતે મળે?

પ્રકૃતિની સમજણના ઊંડાણમાં જવાથી આ બધી જીવનને અસર કરતી પસંદગીઓ હું વધુ સારી રીતે લઈ શકીશ.

આયુર્વેદની દૃષ્ટિએ સૌંદર્ય અને શરીર-સૌષ્ઠવનાં રહસ્યો

આપણે આયુર્વેદમાં દર્શાવેલ ત્રણેય પ્રકૃતિ– વાત, પિત્ત અને કફ– ની શારીરિક, માનસિક તથા અન્ય લાક્ષણિકતાઓ તેમ જ ગુણધર્મો જોઈ ગયા. આયુર્વેદનું દર્શન તથા જ્ઞાન કેવું બેજોડ, કેવું અનોખું છે તેનું વધુ એક ઉદાહરણ તેના શારીરિક સૌંદર્ય તેમ જ શરીર-સૌષ્ઠવ માટેના ખ્યાલો છે.

આજકાલ સૌને આકર્ષક સૌંદર્ય ધરાવતું શરીર જોઈએ છે. જિમ્નેશિયમ, બ્યૂટીપાર્લર્સ અને હેલ્પ-સેન્ટર્સ પર લોકો ઉમટી પડે છે. આ સારી બાબત છે. લોકોમાં તેમના સ્વાસ્થ્ય અને સૌંદર્ય વિશે સભાનતા વધે, લોકો આ પ્રાપ્ત કરવા સક્રિય થાય તે તો આવકારપાત્ર ઘટના જ ગણાય.

પરંતુ કમનસીબી એ છે કે સૌને હીરો/હિરોઈન જેવું, એક 'આદર્શ' શરીર જોઈએ છે. 'આદર્શ' શરીર એટલે શું? તો જેમનું વજન તેમની ઊંચાઈના સમપ્રમાણમાં (તૈયાર કરેલ કોષ્ટકો અનુસાર) હોય, કસાયેલું-સ્નાયુબદ્ધ શરીર હોય, જેમની ત્વચા ઉજળી હોય વગેરે વગેરેને 'આદર્શ' શરીર માની લેવાયું છે. આનું પરિણામ એ છે કે મોટા ભાગના લોકો પોતાના મનથી પીડાય છે– કાં તો આપણું વજન વધારે હોય છે, કાં તો ઓછું હોય છે– એકદમ બરાબર તો ક્યારેય હોતું જ નથી!

અહીં આયુર્વેદ શું કહે છે? આપણે જોઈ ગયા કે વાત પ્રકૃતિ ધરાવનાર મનુષ્યોના શરીરનો બાંધો એકવડિયો (પાતળો), પિત્ત પ્રકૃતિ ધરાવનાર મનુષ્યોનો મધ્યમ અને કફ પ્રકૃતિ ધરાવનાર મનુષ્યોનો બાંધો પ્રાકૃતિક રીતે જ ભારે હોય છે. આટલું જ નહીં, પ્રકૃતિનાં સંયોજનો પ્રમાણે પણ આ બાંધો નિશ્ચિત થાય છે. આપણે એ પણ જોયું કે વાત પ્રકૃતિવાળા વજન જલદી વધારી કે ઘટાડી શકતા નથી, જ્યારે પિત્ત પ્રકૃતિ ધરાવનાર તેમ કરી શકે છે અને કફ પ્રકૃતિવાળાનું વજન ખૂબ જલદી વધી જાય છે, પરંતુ મહામુશ્કેલીથી જ ઘટી શકે છે.

હવે તમે વિચાર કરો– વાત પ્રકૃતિ ધરાવનાર વ્યક્તિ પોતાના એકવડિયા બાંધા સાથે કોષ્ટક અનુસાર જે વજન હોવું જોઈએ, તે કરતાં ઓછું વજન ધરાવતી હોય, તેને કારણે પીડાતી હોય, વજન વધારવા મરણિયા પ્રયત્ન કરતી હોય, અને લાખ પ્રયત્ને પણ આમ ન થાય એટલે તે અંદર અંદરથી હતાશ થઈ જાય. મેં એવી ઘણી માતાઓ જોઈ છે, જે પોતાના વાત પ્રકૃતિના બાળકના શરીરને 'જરા સરખું' બનાવવા આદુ ખાઈને તેની પાછળ પડી જાય, બાળકની કાકલૂદી છતાં તેને વધુ ને વધુ ખવડાવવાનો આગ્રહ કર્યા કરે, અને આમ ન થાય તો બાળકને કોસે– "તું તો બળેલો છે, તારી અંદર કશું ટકતું જ નથી..." બાળકની અંદર લઘુતાગ્રંથિ અને હીણપતભરી લાગણીઓ ઘર ઘાલી જાય. વિચાર કરો– અકારણ, કશા જ કારણ વિના, એક માતાનું અજ્ઞાન બાળકના આત્મસન્માન અને આત્મવિશ્વાસને કેવી ભારે ઠેસ પહોંચાડી શકે છે. આયુર્વેદનું થોડુંક સામાન્ય જ્ઞાન પેઢીઓની પેઢીઓ પર કેટલા આશીર્વાદરૂપ નીવડી શકે છે.

ઉપરના ઉદાહરણ પ્રમાણે જ કોઈ કફ પ્રકૃતિવાળી, ભારે બાંધાની વ્યક્તિ, પિત્ત કે વાત પ્રકૃતિના મનુષ્યોના શરીરને જોઈને જીવ બાળ્યા કરે, તેનો કોઈ અર્થ ખરો? શું સૌંદર્યના કોઈ જડ ધારાધોરણો હોઈ શકે ખરાં? જો પ્રકૃતિના જ્ઞાનને ધ્યાનમાં લઈએ તો દરેક ઊંચાઈના માપ પ્રમાણે કમ-સે-કમ ત્રણ વજનના વિકલ્પો હોવા જોઈએ, તો એ વધારે વૈજ્ઞાનિક માર્ગદર્શિકા

કહેવાય. તે જ પ્રમાણે ત્વચા સ્વચ્છ અને સ્વસ્થ હોવી જોઈએ. શરીર ખડતલ અને કસાયેલું હોવું જોઈએ તે બરાબર, પણ બધાં જ ખડતલ શરીરો બાહ્ય રીતે એકસરખાં દેખાય તેવો આગ્રહ ખોટો છે.

કૅલરીઝ અને આયુર્વેદ

આયુર્વેદ બધા જ મનુષ્યોને એકસરખા પુર્જાવાળા યંત્રમાનવો તરીકે નથી જોતું. ભલે બધા જ હાડ-માંસ-લોહીના બનેલા હોય, બધાને બે હાથ, બે પગ હોય, પરંતુ બધા સરખા નથી. જેમ કોઈ બે મનુષ્યોની ફિંગરપ્રિન્ટસ સરખી નથી હોતી, તેમ જ દરેક મનુષ્યની પ્રકૃતિ પણ અનન્ય હોય છે. તમામ મનુષ્યોની પ્રકૃતિનાં મૂળભૂત તત્ત્વો એકસમાન છે, કોઈ બે મનુષ્યો ઘણી બધી રીતે એકસરખા લાગી શકે, પરંતુ તેઓ એકદમ એકસમાન ક્યારેય પણ હોતા નથી.

આ બાબતનો અર્થ એ થયો કે વજન-નિયમન બાબતે "આપણે દરરોજ કેટલી કૅલરીઝ લઈએ છીએ?" તેની સાથે સાથે "કોણ કેટલી કૅલરીઝ દરરોજ લે છે?" તે પણ એટલો જ મહત્ત્વનો સવાલ છે. બીજી રીતે કહીએ તો, અગર કોઈ બે વ્યક્તિની જીવનશૈલી સરખી હોય, તે છતાં તેમની કૅલરીનો વપરાશ અલગ અલગ હોઈ શકે, તથા તેઓ જે ખોરાક/કૅલરીઝ ખાય છે તેનું રૂપાંતરણ મેદમાં થાય છે, અને થાય છે તો કેટલા પ્રમાણમાં, તેનો આધાર જે-તે વ્યક્તિની પ્રકૃતિ પર રહેલો છે.

ઉદાહરણ તરીકે, અગર ત્રણ ભિન્ન પ્રકૃતિ(વાત, પિત્ત, કફ)વાળી વ્યક્તિઓ દરરોજ ૨૦૦૦ કૅલરીઝ લેતી હોય, ત્રણેયની જીવનશૈલી (કાર્યશીલતા, કસરત, ઊઠવું-બેસવું...) લગભગ સરખી જ હોય, તો પણ એમ બને કે એક વ્યક્તિનું વજન એટલું જ રહે, બીજાનું ઘટે અને ત્રીજાનું ખૂબ વધવા માંડે! તાજુબ થાય તેવી વાત છે, પરંતુ આનું વિજ્ઞાન સમજીએ તો નવાઈ રહેતી નથી. આપણે દસ અલગ અલગ વાહનોમાં એકસરખું ઈંધણ પુરાવીએ, તો દસ વાહન એકસરખું ચાલતાં નથી. વાહનોના એન્જિનની ક્ષમતા, સ્થિતિ, એન્જિનના વપરાશની શૈલી... આમ ઘણાં બધાં પરિબળો પર ઈંધણનો વપરાશ આધાર રાખે છે.

અને છતાં આપણે મનુષ્યોની બાબતે એવી માન્યતા ધરાવીએ છીએ કે દરેક જણ માટે ૨૦૦૦ કૅલરી, એટલે વજનમાં એકસરખો વધારો! એક વધુ ઉદાહરણ જોઈએ–

આપણે જોયું કે પિત્ત પ્રકૃતિની વ્યક્તિઓનો જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત હોય છે. પિત્ત ખોરાકના પાચનનું કાર્ય કરે છે. પિત્ત પ્રકૃતિની વ્યક્તિઓમાં કફ/વાત પ્રકૃતિના મનુષ્યોના પ્રમાણમાં દૈનિક ધોરણે ઘણા વધુ પિત્તની ઉત્પત્તિ થતી હોય છે. આ પિત્તને શમાવવા દૂધ અને ઘીનો પ્રયોગ આયુર્વેદમાં દર્શાવવામાં આવ્યો છે. જ્યાં આગ છે ત્યાં તેને બુઝાવવા પાણી બરાબર કામ કરે છે, પણ જ્યાં માટી છે ત્યાં એ જ પાણી કીચડ કરશે કે નહીં? પિત્ત અગ્નિ સમાન છે, તેને દૂધ-ઘી મળતાં તે પિત્ત ઉપયોગમાં લેવાય છે, તેનું શમન થાય છે. આ કિસ્સામાં દૂધ-ઘીથી વજન વધશે નહીં, પરંતુ કફ પ્રકૃતિ, જેનો અગ્નિ આમ પણ પ્રમાણમાં મંદ હોય છે, તેને દૂધ-ઘી આપશો, તો તેનું વજન વધશે, તેનો કફ દોષ વધશે, તે બીમાર પડશે! ૧૦૦ કેલરી ધરાવતા એક જ ગ્લાસમાંથી એક વ્યક્તિ ઊર્જા પ્રાપ્ત કરે છે, બીજી મેદ વધારે છે, બાળક તેમાંથી કેલ્શિયમ ગ્રહણ કરે છે અને વૃદ્ધ મનુષ્ય કિડનીસ્ટોન બનાવે છે!

કૅલરીના આધુનિક ખ્યાલને આયુર્વેદનું જ્ઞાન કેવા નવા, સાચા, વૈજ્ઞાનિક પ્રકાશમાં મૂકી દે છે! અને આપણે એવી દલીલ કરીએ છીએ કે આયુર્વેદ જૂનુંપુરાણું શાસ્ત્ર છે! પૂર્વગ્રહોથી વાત કરવામાં આધુનિકતા છે?

તમારું સૌંદર્ય કયા પ્રકારનું છે?

સૃષ્ટિ આખી સૌંદર્યથી ભરી પડી છે. પ્રકૃતિએ સુંદર હાથી પણ બનાવ્યા છે અને સુંદર હરણ પણ! ઘણા સર્પની સુંદરતાથી મુગ્ધ થાય છે, તો ઉરાંગ-ઉટાન પર આફ્રિન થનારા લોકો પણ હોય છે. સૌંદર્ય ખરેખર તો જોનારની આંખમાં વસતું હોય છે *("The beauty lies in the eyes of beholder.")* તેમ કહેવાય છે, તે તદ્દન સાચું છે.

સૌંદર્યને લગતા ખોટા ખ્યાલો કેવી કરુણતા ઊભી કરે છે? ક્યારેક એવો જમાનો હતો કે અજંતા–ઈલોરાનાં શિલ્પો જેવી ભરાવદાર કાયા ધરાવનાર સ્ત્રીઓ જ સૌંદર્યવાન કહેવાતી. અત્યારના જમાનામાં ક્યારેક એવી હવા પણ ઊભી થાય છે કે પાતળો/મધ્યમ બાંધો જ સુંદરતાનું પ્રતીક છે! ફરી, આંધળી દોટ અને વિચારહીનતાના પ્રતાપે મોટા ભાગની બહેનો સુંદર ન હોવાના અથવા સંપૂર્ણ (Perfect) રીતે સુંદર ન હોવાની માન્યતાથી પીડાતી હોય છે. ભાગ્યે જ કોઈ માબાપ એવાં હશે જે સંતાનોને એમ કહેતાં હોય કે, "તું જેમ છે તે એકદમ બરાબર છે."

સૌંદર્ય અને શરીર-સૌષ્ઠવની બાબતે સત્ય એ છે કે દરેક મનુષ્યે પોતાની પ્રકૃતિને સમજીને સૌ પ્રથમ પોતાના આગવા સૌંદર્યની કલ્પના ઊભી કરવાની રહે છે– પોતાના પ્રાકૃતિક સૌષ્ઠવની સમજણ ઊભી કરવાની રહે છે.

વાત પ્રકૃતિવાળી વ્યક્તિનું શરીર એકવડિયો બાંધો ધરાવતું હોય, પરંતુ તે અત્યન્ત ઉત્સાહી હોય, કલ્પનાશીલ હોય, સંવેદનશીલ હોય... આમ તેનું પોતાનું એક આગવું સૌંદર્ય છે. પિત્તપ્રધાન વ્યક્તિનું શરીર મધ્યમ હોય, ત્વચા કાંતિવાન હોય, પરંતુ માથે ટાલ હોય કે વાળ સફેદ હોય તેમ બને, અને છતાં તેઓ ઊર્જાવાન હોય... તેનું પોતાનું એક અનોખું સૌંદર્ય છે. કફ પ્રકૃતિ ધરાવતી વ્યક્તિના વાળ કાળા ભમ્મર હોય, શરીર ભરાવદાર વળાંકોવાળું, ઘાટીલું હોય અને તેઓ શાંત અને સ્નેહાળ, વાત્સલ્યપૂર્ણ વ્યક્તિત્વ ધરાવતા હોય છે.

એટલે કે દરેક મનુષ્ય પોતે સૌંદર્યવાન છે જ. તેણે દેખાદેખીથી– અન્યો સાથેની સરખામણીથી નહીં, પરંતુ પોતાની પ્રકૃતિની સમજણમાંથી જ પોતાના શરીર–સૌંદર્ય–સૌષ્ઠવની કલ્પના તૈયાર કરવાની છે.

આ ચર્ચાનો આશય તેવો હરગિજ નથી કે દરેક મનુષ્યનું, દરેક સંજોગોમાં, દરેક વયમાં જે વજન હોય છે તે હંમેશાં બરાબર અને યોગ્ય જ હોય છે! તમે આવો અનુકૂળ અર્થ તારવી લેવાની ભૂલ નહીં કરો તેવી અપેક્ષા છે.

એ શક્ય છે જ કે દરેક મનુષ્યનું વજન તેમની પ્રકૃતિના પ્રમાણે અસંતુલનમાં હોય. આપણા દોષો સંતુલનમાં હોય, આપણી પ્રકૃતિ સાથે સંવાદિતામાં હોય ત્યારે જ આપણું વજન વગેરે પણ બરાબર હોય. અને આપણે સામાન્ય રીતે અજ્ઞાનને કારણે અસંતુલનમાં જીવતા હોઈએ તેવી જ સંભાવના વધારે હોય છે.

ટૂંક સાર એ કે આયુર્વેદના સિદ્ધાન્તોથી આપણે જે સમજણ મળે છે, તેનાથી આપણે ઘણી ભૂલભરેલી માન્યતાઓ અને ગ્રંથિઓથી મુક્ત થઈ, વધુ આત્મસન્માનથી આપણું જીવન જીવી શકીએ છીએ.

3.

આયુર્વેદ અને
જીવન જીવવાની કળા

- મનુષ્યની પ્રકૃતિ અને ગુણો
- ત્રણે પ્રકૃતિના ગુણો અને અસરો
- આપણું ગતિશીલ જીવન અને દોષોમાં અસંતુલન
- આંતરિક અને બાહ્ય જગત વચ્ચે સંવાદિતા
- શું તમારું પર્યાવરણ સંતુલનમાં છે?
- આહાર લેવાની 'આધુનિક' પદ્ધતિ
- સમતોલ આહારની અસમતોલ કલ્પના
- આહાર દ્વારા સંતુલન
- આહાર, વાનગીઓ તથા પીણાઓની પસંદગીનું શાસ્ત્ર
- રહેણીકરણીથી આવરદા તથા સંતુલન પર અસર
- દિનચર્યા દરમ્યાન સંતુલનની સાધના
- આદર્શ દિનચર્યા કેવી હોવી જોઈએ?
- ઋતુચર્યાઃ બદલાતી ઋતુઓમાં દોષોનું સંતુલન
- દિનચર્યા અને ઋતુચર્યા સાથે સાથે જીવનચર્યા

મનુષ્યની પ્રકૃતિ અને ગુણો

આપણે પંચમહાભૂતનાં પાંચ તત્ત્વો, તેમાંથી આયુર્વેદે સર્જેલ ત્રણ દોષો અને આ દોષોના સંયોજનથી મનુષ્યનું શારીરિક-મનોવૈજ્ઞાનિક બંધારણ કેવી રીતે નિશ્ચિત થાય છે તે જોયું. આયુર્વેદમાં દરેક વસ્તુના ૧૦ ગુણોનું વર્ણન છે –

1. ભારે / હલકું
૨. મંદ / તીવ્ર
3. ગરમ / ઠંડું
4. સ્નિગ્ધ / શુષ્ક
5. લીસું / ખરબચડું
6. મૃદુ / કઠણ
7. સ્થાયી / ગતિશીલ
8. સૂક્ષ્મ / સ્થૂળ
9. ઘન / પ્રવાહી
10. પારદર્શક / ચીકણું (Clear / Sticky)

આયુર્વેદમાં પ્રકૃતિના ૨૫ ગુણોનું વિવરણ છે, જેને આપણે વાત, પિત્ત અને કફના વિભાગ અંતર્ગત નીચે પ્રમાણે વહેંચી શકીએ.

સ્પર્શ:
વાત – શુષ્ક, ખરબચડો
પિત્ત – ભેજ/ભીનો. સહેજ તૈલી
કફ – તૈલી, ચીકણો, મૃદુ, લીસ્સો
તાપમાન :
વાત – ઠંડુ
પિત્ત – ગરમ
કફ – ઠંડુ
વજન:
વાત – હલકો
પિત્ત – મધ્યમ
કફ – ભારે
સ્વરૂપ:
વાત – સૂક્ષ્મ
પિત્ત – પ્રવાહી
સ્વાદ:
કફ – મધુર
અન્ય લક્ષણો:
વાત – ગતિશીલ, પરિવર્તનશીલ, ઝડપી

પિત્ત – તીક્ષ્ણ, ખાટી ગંધયુક્ત
કફ – સ્થિર, ધીમો, સ્થાયી (Dull)

આપણે એ પણ જોઈ ગયા કે વાતનું મુખ્ય કાર્ય ગતિનું, પિત્તનું ચયાપચયનું તથા કફનું બંધારણ છે. આ પચ્ચીસ ગુણોનો અભ્યાસ કરીએ તો શરીરનાં વિવિધ અંગો અને અવયવોનાં કાર્યોને આપણે ત્રણેય દોષો સાથે સાંકળી શકીએ. દા.ત. હૃદય ગતિશીલ છે તથા ઝડપથી ધબકે છે તેથી તેમાં વાત છે. કકડીને ભૂખ લાગે છે ત્યારે જઠરમાં અગ્નિનો અનુભવ થાય છે, તથા ચયાપચયની પ્રક્રિયાઓના અંતે પણ શક્તિ/ઊર્જા/ગરમી છૂટાં પડે છે, તેથી ત્યાં પિત્તનો વાસ છે. જ્યારે આપણા શરીરને જોડતા સ્નાયુઓ, રેસાઓ (Membrance) વગેરે મૃદુ, ચીકણા હોય છે, તેમાં કફના ગુણો વ્યક્ત થઈ રહ્યા છે. આ ગુણોની અસર જે-તે વ્યક્તિની પ્રકૃતિ પ્રમાણે તેના શરીર તથા મનમાં જોઈ શકાય છે.

ત્રણે પ્રકૃતિના ગુણો અને અસરોને વધુ સારી રીતે સમજી શકાય તે માટે પાનું ફેરવો.

ત્રણે પ્રકૃતિના ગુણો અને અસરો

વાત પ્રકૃતિના મુખ્ય ગુણો અને તેની અસરો –

ઠંડીઃ હાથ પગ ઠંડા રહે, વ્યક્તિને ઠંડું વાતાવરણ ન ગમે.

ગતિશીલતાઃ વાત દોષના સંતુલનના સપ્રમાણમાં લોહીનું ભ્રમણ સારું રહે કે બગડે. લોહીનું ઊંચું દબાણ, હૃદયના ધબકારાની અનિયમિતતા, સ્નાયુનું ગંઠાઇ જવું, પીઠનો દુઃખાવો, બેચેન અને ચંચળ દૃષ્ટિ વગેરે વાતના અસંતુલનની નિશાનીઓ છે.

ઝડપઃ નવી માહિતીઓ ઝડપથી ગ્રહણ કરવી કે જલદી ભૂલી જવી, લાંબાગાળાની યાદશક્તિ નબળી હોવી, કલ્પનાશક્તિ સારી હોવી પરંતુ ડરામણાં સપનાં આવવાં; આવેગમાં આવી વર્તવું; બદલાતા રહેતા મૂડ; ઝડપથી બોલવું, સતત ભાગદોડ, વિખેરાયેલા વિચારો વગેરે તેના આ ગુણને લીધે રહે છે.

શુષ્કતાઃ જેનાથી ત્વચા સૂકી રહેવી, વાળ સૂકા કે ઝાંખા, નિસ્તેજ આંખો, થોડો કે નહિવત્ પરસેવો. ત્વચામાં ચીરા કે તડિયાં પડી જાય તથા સોરાયસીસ (Psoriasis) કે ખરજવા જેવાં રોગ જોવા મળે.

ખરબચડાપણું: તેનાથી ત્વચા ખરબચડી અને વાળ બરછટ રહે છે.

પિત્ત પ્રકૃતિના મુખ્ય ગુણો અને તેની અસરો –

ગરમીઃ હૂંફાળી, તેજસ્વી ત્વચા. કોઈ પણ પ્રકારના સોજા, વધુ પડતી સક્રિય ચયાપચયની ક્રિયા, પેટ, યકૃત, આંતરડાં જેવા અવયવોમાં બળતરા. આ પ્રકૃતિવાળાઓને ઠંડો ખોરાક અને પીણાં ખૂબ પ્રિય હોય છે, જે તેમના શરીરની ગરમીને શમાવે છે.

તીક્ષ્ણતાઃ તેનાથી મગજ અને વાણી ખૂબ તીક્ષ્ણ રહે છે. આ જ ગુણને લીધે શરીરમાં એસિડિટી વધી જાય છે, તેમ જ જઠરમાં એસિડનો સ્ત્રાવ પણ ખૂબ વધુ પ્રમાણમાં થાય છે.

ભેજઃ શરીર ઉપર ખૂબ વધારે પરસેવો, પરસેવાથી ભીના અને ગરમ હાથ એ પિત્તની લાક્ષણિકતા છે. શરીરની ગરમી અને ભેજને કારણે પિત્તવાળી વ્યક્તિઓ ઉનાળાની ઋતુ પ્રત્યે અભાવ દર્શાવે છે.

ખાટી દુર્ગંધઃ પિત્તના વધારે પ્રમાણથી શ્વાસમાં, પરસેવામાં, પેશાબ—મળની દુર્ગંધમાં આ ગુણની અસરો દેખાય છે.

કફ પ્રકૃતિના મુખ્ય ગુણો અને તેની અસરો –

ભારેપણું: વધુ પડતો મેદ, પેટ ભારે લાગવું (કઠિન પાચન) અથવા નિરાશા જેવી ભારેપણાંની લાગણીઓ કફનું અસંતુલન સૂચવે છે.

મધુરઃ કફના આ ગુણની અસરથી વજન વધી જાય અથવા શરીરમાં શર્કરાનું પ્રમાણ ખૂબ વધી જાય તો મધુપ્રમેહ (Diabetes) થાય છે.

સ્થિરતાઃ આ ગુણને લીધે કફ પ્રકૃતિની વ્યક્તિઓ આત્મસંતુષ્ટ રહે છે. શરીરના અવયવોની ક્રિયાઓમાં આત્યંતિક ફેરફારો જોવા મળતા નથી. કફ પ્રકૃતિની વ્યક્તિને વાત/પિત્ત પ્રકૃતિની વ્યક્તિઓની જેમ બાહ્ય ઉત્તેજનાની એટલી અસર નથી થતી તે તેની સ્થિરતાના ગુણોને આભારી છે. જે પરિવર્તનો વાત અને પિત્તને અસંતુલિત કરી શકે છે તેમની અસર કફ પ્રકૃતિ પર પડતી નથી.

મૃદુતાઃ આ ગુણની વિવિધ અસરો છે, જેમ કે મૃદુ ત્વચા/ વાળ, રીતભાતમાં ઋજુતા,

મૃદુતાભરી આંખો, કોઈ પણ પરિસ્થિતિમાં અનુકૂળતાનો અભિગમ.
મંદતાઃ કફ પ્રકૃતિની વ્યક્તિનાં હલનચલન, વાણી અને વિચારોની ગતિ ધીમી અને પ્રવાહી (ફ્લુઈડ) હોય છે.

આપણું ગતિશીલ જીવન અને દોષોમાં અસંતુલન

જીવન ગતિશીલ છે. જીવન પરિવર્તનશીલ છે. જેમ પ્રકૃતિમાં સતત પરિવર્તન થાય છે– જેમ દિવસ દરમ્યાન સતત તાપમાન બદલાય છે, જેમ સમગ્ર વર્ષ દરમ્યાન ઋતુઓ બદલાય છે– બરાબર તે જ રીતે આપણા શરીરમાં પણ દોષો સતત બદલાતા હોય છે. દોષોના બદલાવાની– દોષોમાં સતત પરિવર્તન આવવાની પ્રક્રિયા કેટલી સંકુલ અને સૂક્ષ્મ છે, કેટલી હેરતભરી છે તે નીચેનાં ઉદાહરણોથી સમજાશે.

1. નાનકડાં બાહ્ય પરિવર્તનોઃ બહાર ગરમી-ઠંડી વધે છે, વરસાદ પડે છે, ભેજ વધે-ઘટે છે– આ બધાથી દોષો બદલાય છે. ગરમી પિત્તને વધારે છે, પરંતુ વાત/કફને ઘટાડે છે. ઠંડીથી પિત્ત ઘટે છે, પરંતુ વાત/કફ વધે છે. ભેજથી પિત્ત/કફ વધે છે અને વાત ઘટે છે.
2. નાનકડાં આંતરિક પરિવર્તનોઃ વધારે પડતું તીખું/ગરમ ખાવાથી પિત્ત વધે છે, પરંતુ વાત/કફ ઘટે છે. ગળ્યું ખાવાથી પિત્ત/વાત ઘટે છે, પરંતુ કફ વધે છે. કડવું ખાવાથી પિત્ત/કફ ઘટે છે, પરંતુ વાત વધે છે. આપણે એક બાઉલ સૂપ કે એક ગ્લાસ ઠંડું શરબત પણ પીએ છીએ ત્યારે દોષો બદલાય છે.
3. જીવનશૈલીમાં પરિવર્તનઃ મુસાફરી, વ્યાયામ, હલનચલન, વાતાનુકૂલન, વકતવ્ય, ઉજાગરા... આ બધી બાબતો પણ દોષમાં વધ-ઘટ લાવે છે.
4. મનોવ્યાપારઃ મનોવ્યાપાર એટલે આપણે મનથી જે વ્યવહારો કરીએ છીએ તે– સુખ, દુઃખ, ઈર્ષ્યા, ક્રોધ, પ્રસન્નતા... આ બધાથી પણ દોષોમાં ફેરફાર થાય છે.
5. બધા દોષો એકસાથે બદલાય છેઃ એવું સંભવ જ નથી કે આપણે એક દોષ બદલીએ, અને બીજા બે પર અસર ન થાય. ત્રણેય દોષો જે અલગ અલગ ગુણોના બનેલા છે, અને જે ગુણોમાં એકબીજાના વિરોધી છે, તેમાં ફેરફારો પણ વિરોધી થાય છે. આપણી અંદર પિત્ત વધી ગયું હોય, અને પિત્તને શમાવવા દૂધ પીએ, ત્યારે કફ/વાતનું પ્રમાણ વધતું જ હોય છે.
6. સમાન ગુણ વિકૃત કરે છેઃ કોઈ પણ ઠંડી ગુણવાળી બાબત/વસ્તુ ઠંડો ગુણ ધરાવનાર દોષોને, એટલે કે વાત/કફને અસંતુલિત કરે છે (Like always aggravates like) . આનો અર્થ એવો થાય છે કે સામાન્ય પરિસ્થિતિમાં આપણે આપણી પ્રકૃતિ કરતાં વિરોધી ગુણ ધરાવતી બાબતો/વસ્તુઓ પસંદ કરવી જોઈએ. આપણી પ્રકૃતિ– આપણા વાત/પિત્ત/કફના અનન્ય સંતુલનમાં ફેરફાર થાય તો આપણે એવાં પગલાં લેવાં જોઈએ કે જેથી આપણે ફરી આપણી મૂળ પ્રકૃતિ-સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરી શકીએ.
7. મન-શરીર સતત સંતુલન સાધતાં હોય છેઃ આપણા શરીર અને મનની વ્યવસ્થા કુદરતે એવી રીતે નિર્માણ કરી છે કે તેનાથી આપણી અંદર આપણું અનન્ય પ્રાકૃતિક સંતુલન જળવાઈ રહે. આપણે જો શરીરને 'સાંભળીએ' અને તેને આદર આપીએ તો જીવનની ગતિશીલતા સાથે તાલ મેળવી દોષો પણ

સંતુલન જાળવે છે.

આને દોષોનું ગતિશીલ સંતુલન (Dynamic balances of Doshas) કહે છે– સંતુલન પણ સતત ગતિશીલ રહે છે. જેમ દોરડા પર ચાલતો મનુષ્ય, જે દિશા તરફ સંતુલન ગુમાવે છે, તેનાથી વિરુદ્ધ દિશામાં લાકડી નમાવી સંતુલન પુનઃપ્રાપ્ત કરે છે, તેમ જ મનુષ્યે ગતિશીલ જીવનમાં દોષોને સતત સંતુલનમાં રાખવાની સાધના કરવાની હોય છે. શરીર–મન આ માટે હંમેશાં સહકાર આપવા તત્પર હોય છે.

પ્રકૃતિના અનુસંધાનમાં દિનચર્યા, ઋતુચર્યા અને જીવનવિકાસ વધુ સમજવા માટે પુસ્તકની શરૂઆતમાં આપેલ આયુર્વેદના સંદર્ભે પ્રકૃતિ–કાળ–ચક્ર નો સંદર્ભ લેવો.

આંતરિક અને બાહ્ય જગત વચ્ચે સંવાદિતા

પ્રકૃતિના પચ્ચીસ ગુણોના બનેલા ત્રણ દોષોથી આપણું અસ્તિત્વ બનેલું છે. આ બાબતથી શું ફલિત થાય છે? એક અત્યન્ત પ્રગલ્ભ, અત્યન્ત ગહેરી બાબત સમજવા જેવી છે.

સમષ્ટિ, એટલે કે વ્યાપક પ્રકૃતિ પણ છેવટે તો આ પચ્ચીસ ગુણોની જ બનેલી છે. પચ્ચીસ ગુણો એ પંચમહાભૂતોના જ ગુણધર્મો છે. એટલે કે વ્યક્તિ સમષ્ટિનો જ એક હિસ્સો છે. આપણું અસ્તિત્વ વૈશ્વિક અસ્તિત્વ કરતાં જુદું નથી.

જેમ સમુદ્રમાં ભરતી આવે છે, તો તેની અસર તેના દરેક મોજા પર થાય છે. તે જ રીતે આપણે પણ સમષ્ટિ સાથે એટલા એકરૂપ છીએ કે સમષ્ટિમાં પરિવર્તન થાય અને આપણી અંદર ન થાય તે સંભવ નથી.

હા, આપણે આપણા અસ્તિત્વને ફક્ત શરીર તરીકે જોઈએ, ફક્ત બાહ્ય આંખોથી જોઈએ તો આપણને એમ લાગે કે આપણી હસ્તી આપણી ચામડી સાથે ખતમ થઈ જાય છે. ચામડી જાણે શરીરના પ્રદેશની સરહદ છે તેમ આપણને લાગી શકે. પરંતુ આપણે ભીતરી આંખોથી જોઈએ, સમજવાની કોશિશ કરીએ, ગુણોના દૃષ્ટિકોણથી વિચાર કરીએ તો આપણને એમ સમજાય છે કે આપણે છેવટે સૃષ્ટિનો જ હિસ્સો છીએ, સૃષ્ટિ સાથે એકાકાર છીએ.

અગર આમ ન હોય તો વાદળછાયું વાતાવરણ થાય તો આપણામાંના કેટલાક કોઈ અજબ પ્રકારની ઉદાસી કે ડિપ્રેશન કેમ અનુભવે છે? વાતાવરણના ભેજની ચામડી પર અસર થાય તે સમજાય, પણ તેની આપણા મૂડ પર, આપણી મનોસ્થિતિ પર કેવી રીતે અસર થઈ શકે? જેઓ કફ પ્રકૃતિ ધરાવતા હોય તેઓને અચૂક આવો અનુભવ હશે કે વાદળછાયા વાતાવરણથી તેમને કોઈ અજબ પ્રકારની પ્રતિકૂળ લાગણી થતી હોય છે. ભેજ, ઠંડક કફના ગુણો છે અને તે કફને વધારે છે. વધતો કફ દોષો દ્વારા મન પર પણ અસર ઊભી કરે છે. આ બધું તત્ક્ષણ થતું હોય તેમ લાગે છે. આમ તો જ સંભવ છે, જો આપણે ખરેખર સમષ્ટિનો જ ભાગ હોઈએ.

જો કે આધુનિક વિજ્ઞાન ભેજવાળા વાતાવરણથી થતા ડિપ્રેશનને સિઝનલ અફેક્ટીવ ડિસઓર્ડર(Seasonal Affective Disorder) ના નામે ઓળખાવે છે. તેનું મંતવ્ય એ છે કે જ્યારે સૂર્યપ્રકાશ મનુષ્યના Pineal Gland સુધી પહોંચે નહીં, ત્યારે પેટાનોનીન નામના હોર્મોનના સ્તરમાં વધારો થાય છે. પરંતુ મનુષ્યના મસ્તકની મજબૂત ખોપરીની અંદર છુપાયેલ વટાણાના દાણા જેટલા Pineal Gland સુધી સૂર્યપ્રકાશ તો પહોંચતો નથી, તો એને કેવી રીતે ખબર પડી જાય છે બહાર સૂર્યપ્રકાશ ઓછો થયો છે ને ભેજ વધ્યો છે?

આયુર્વેદ પાસે આવા બધા પ્રશ્નોના વધુ સરળ, વધુ વૈજ્ઞાનિક ઉત્તરો છે. પરંતુ જેમ કોઈ જાદુગરની માયાજાળથી આપણે અંજાઈ જઈએ, ભ્રમિત થઈ જઈએ અને તેની મોહિની નીચે આવીને, તે જેમ બતાવે તેમ જ જોઈએ, તેવી રીતે આધુનિક વિજ્ઞાનનાં અટપટાં નામો, અટપટા ખ્યાલોથી આપણે પ્રભાવિત થઈ જઈએ છીએ. આપણી વિચારશક્તિ ખોઈને આપણે આ બધાને શરણે ચાલ્યા જઈએ છીએ.

કેવી કરુણા! આજકાલ ડૉક્ટર પાસે જનારા લોકોમાંથી ઘણાને ડૉક્ટર ખૂબ બધી દવાઓ, ઇંજેક્શન્સ, પરીક્ષણો વગેરે કરાવડાવે તો જ એમ લાગે છે કે ઉપચાર થઈ રહ્યો છે! જો કોઈ

ડૉક્ટર એમ કહે કે ગરમ ખાશો-પીશો, આરામ કરશો તો બધું બરાબર થઈ જશે, તો તેમને વિશ્વાસ નહીં પડે અને તે બીજા ડૉક્ટર પાસે જશે!

આ આધુનિકતા છે?

શું તમારું પર્યાવરણ સંતુલનમાં છે?

જીવન ગતિશીલ અને પરિવર્તનશીલ છે, અને તે સતત દોષોની અંદર ફેરફાર આણે છે. જાણે પ્રકૃતિ આપણને સતત એક પ્રશ્ન કરે છે, પડકાર આપે છે, "શું તમારું પર્યાવરણ સંતુલનમાં છે?" અને દરેક મનુષ્યે, દરરોજ આનો જવાબ આપવો જ પડે છે.

ચાહે આપણે સાજાસમા ને નિરોગી હોઈએ કે આપણે બીમાર ને અસ્વસ્થ હોઈએ– આપણી અંદર ફેરફારો થતા જ હોય છે. એવું નથી કે નિરોગી મનુષ્યે જ્યાં સુધી રોગ ન થાય ત્યાં સુધી પોતાના દોષોના સંતુલન માટે કશું કરવાનું હોતું જ નથી. દરેક મનુષ્યે સતત, કાન સરવા રાખી પ્રકૃતિના ફેરફારો, પોતાના આંતરિક પર્યાવરણમાં થતા ફેરફારોને સમજી, તેને સંતુલિત કરવા પગલાં લેવા રહે છે.

અને આ કોઈ યુદ્ધ નથી. આ સંવાદિતામાં રહેવાનો, પ્રકૃતિની સાથે તાલમાં તાલ મેળવીને નૃત્ય કરવાનો પુરુષાર્થ છે. પ્રકૃતિ સાથે લડાઇ થઈ જ ન શકે. પ્રકૃતિની સાથે ફક્ત મિત્રતા અને આદરનો જ સંબંધ સંભવ છે.

એટલે જ્યારે બહાર ધોમધખતા તાપમાં પિત્ત પ્રકૃતિની વ્યક્તિએ પ્રવાસ કરવાનો થાય છે, તો તે શક્ય એટલો સમય છાંયામાં રહે છે, માથા પર ટોપી પહેરે છે કે ભીનો રુમાલ મૂકે છે, ખૂબ પાણી પીવે છે, શીતલ પદાર્થોનું સેવન કરે છે, ગંતવ્ય સ્થાને પહોંચીને સ્નાન કરે છે... અને આમ કરીને તે પ્રકૃતિની સાથે નૃત્ય કરે છે, સંવાદિતામાં રહે છે. પ્રકૃતિએ તેને આપેલ પડકાર તે અદબપૂર્વક ઝીલે છે, તેને તે પ્રતિભાવ આપે છે અને પ્રકૃતિના પર્યાવરણ સાથે સંતુલનમાં રહે તેવું તે પોતાનું અનન્ય પર્યાવરણ રચે છે.

પ્રકૃતિના પડકારને ઝીલવા માટે, દોષોને સતત સંતુલનમાં રાખવા માટે મનુષ્ય ઘણાં પરિમાણોનો ઉપયોગ કરી શકે છે. જેમ કે–

- આહાર દ્વારા સંતુલન (શું ખાવું, પીવું; ક્યારે, કેટલું, વગેરે.)
- રહેણીકરણી દ્વારા સંતુલન (જીવનશૈલી– લાઈફ સ્ટાઈલ દ્વારા)
- દિનચર્યા દ્વારા સંતુલન (દિવસ દરમ્યાન વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા)
- ઋતુચર્યા દ્વારા સંતુલન (બદલાતી જતી ઋતુઓ તથા સંધિકાળમાં કેવી સંતુલન પ્રાપ્ત કરવું)
- જીવનચર્યા દ્વારા સંતુલન (બદલાતી જતી વય, જીવનના વિવિધ તબક્કાઓમાં કેવી રીતે સંતુલન મેળવવું)
- મનોવ્યાપાર દ્વારા સંતુલન (માનસિક વ્યવહારો પર સંયમ તથા નિયંત્રણ દ્વારા સંતુલન પ્રાપ્ત કરવું).

આહાર લેવાની 'આધુનિક' પદ્ધતિ

આયુર્વેદમાં ત્રણેય દોષોનાં સ્થાનને મનુષ્યના પાચનતંત્ર સાથે સાંકળવામાં આવ્યાં છે. વાતનું સ્થાન મોટા આંતરડામાં, પિત્તનું સ્થાન નાના આંતરડામાં અને કફનું સ્થાન છાતીમાં આવેલું છે તેમ આપણે જોયું. ખોરાક એક એવી બાબત છે જે આપણે શરીરમાં નાખ્યે રાખીએ છીએ– બચપણમાં અજ્ઞાનથી અને પુખ્ત ઉંમરે જાહેરાતોથી. 'સમતોલ આહાર'ની આપણા મનમાં કેટલી વિકૃત સંકલ્પના હોઈ શકે તેની વાત આપણે પછી કરીએ. પહેલાં આપણે એક આહાર-પદ્ધતિનો નમૂનો જોઈએ.

> સવારે નાસ્તો કરવો એ સ્વાસ્થ્ય માટે સારો ગણાય છે. તેથી હું સવારે આલુ પરોઠા કે બ્રેડ-બટર કે આમલેટ વગેરેનો ચા-દૂધ-ફળરસ સાથે, અધકચરું ચાવીને ભરપેટ નાસ્તો કરું છું. પેટમાં લોટ, ઇંડા, ચીઝ, બટર, દૂધ અને તેવું બીજા બધાનું મિશ્રણ થાય છે. પાચનતંત્ર બાપડું કામે વળગી જાય છે. અને હું ઉતાવળમાં છું– ઑફિસે જવા દોડું છું.
>
> ઑફિસે પહોંચતા ફરી ચાનો સમય થાય છે. હું ચા લઉં છું. ભૂખ તો સહેજ પણ નથી, પણ આદત મુજબ નાસ્તો પેટમાં પધરાવું છું. સવારના અધકચરા નાસ્તાનો નિકાલ કરી જઠર હજુ નવરું થયું નથી, તે પહેલાં બીજું કામ આવી પડે છે. હજુ તો આખો દિવસ બાકી છે!
>
> કેટલાક કલાકોમાં સવારનો નાસ્તો નાના આંતરડામાં પહોંચ્યો હોય છે. ચીઝ ને ઈંડા ને તેવા બધામાં આથો આવવા લાગે છે અને ગૅસ ઉત્પન્ન થવા માંડે છે. યકૃત અને બરોળ બિચારાં પૂરી મહેનતથી પાચકરસો ઠાલવવા પ્રયત્ન કરી, નવા નાસ્તાને પચાવવાની શરૂઆત કરી રહ્યા છે. પેલા નાના આંતરડામાં પડેલા વાસ મારતાં ખોરાકમાં આનો ઉમેરો થાય ત્યાં સુધીમાં મધ્યાહ્ન ભોજનનો સમય થઈ જાય છે. એક તરફ નાના આંતરડામાં ખોરાક સડવાની, દુર્ગંધ મારતા ગૅસના નિર્માણની શરૂઆત થાય છે, ત્યારે બીજી તરફ હું ચિકન-બિરયાની કે ફિશ-કરી કે પછી તેલ-મસાલાયુક્ત શાકાહારી ભોજન લઈ રહ્યો છું.
>
> પેટમાં વણપચેલો, દુર્ગંધયુક્ત ખોરાક આંતરડાની દીવાલ પર ચોંટવાનું શરૂ થાય છે. કામના તણાવોમાં હું પાણી પીવાનું ભૂલી જાઉં છું અને તેથી આંતરડામાં ભરાયેલ ખોરાકની સ્થિતિ વધુ ને વધુ ખરાબ થાય છે.
>
> વળી પાછી સાંજે ચા, તેની સાથે વેફર્સ-બિસ્કિટ-ચવાણું. ઘરે પહોંચીને વળી ચા. રાત્રે નવ વાગ્યે ફરી પાછું પેટ ભરીને ભોજન.

ચલચિત્રમાં કોઈ નાયક ખલનાયકને ખૂબ માર મારે, ખલનાયક અધમૂઓ થઈ જાય, તેના ઊભા થવાના પણ હોશ ન રહે તેવી સ્થિતિ પાચનતંત્રની થઈ જાય છે. ખોરાકમાંથી કોઈ પોષક તત્ત્વો ગ્રહણ કરવાની તેની શક્તિ રહેતી નથી. વણપચેલા, આંતરડાની દીવાલ સાથે ચોંટેલાં ઝેરી તત્ત્વો લોહી દ્વારા શરીરમાં ફેલાવા માંડે છે.

હજુ આમાં દવાની અનેક ટીકડીઓ, તમાકુ-શરાબ, સોફ્ટ ડ્રીંક્સ ને તેવું બધું ઉમેરો અને

કલ્પના કરો– આપણું પાચનતંત્ર બિચારું ચૂપચાપ, દાયકાઓના દાયકાઓ સુધી શું સહન કરતું હોય છે!

તેથી જ આયુર્વેદ રોગીઓના પાચનતંત્રની સફાઈ પર પ્રથમ અને મહત્ત્વનું ધ્યાન આપે છે. આહારના ઉપયોગથી દોષોને સંતુલનમાં લાવવાની વાત કરીએ તે પહેલાં આપણે 'સમતોલ આહાર'ના ખ્યાલોને પણ સમજી લઈએ.

સમતોલ આહારની અસમતોલ કલ્પના

આપણામાંથી ઘણા સ્વાસ્થ્ય અને શરીર પ્રત્યે અજ્ઞાની અને બેદરકાર હોય છે. તેઓની હાલત તો ખરાબ હોય છે જ પરંતુ જાહેરાતોનું 'જ્ઞાન' તો ઓર ખતરનાક હોય છે. આપણી આસપાસ સ્વાસ્થ્યકારક, સમતોલ ખોરાક વિશે જે જે કહેવાય છે, તેની એક યાદી બનાવીએ.

1. દૂધ સંપૂર્ણ ખોરાક છે.
2. દરરોજ એક સફરજન ખાવાથી ડૉક્ટર દૂર રહે છે!
3. નારંગીનો રસ શરીર માટે ખૂબ સ્વાસ્થ્યપ્રદ છે.
4. ફળોના રસથી કૅન્સરનું જોખમ ઘટે છે.
5. ટામેટાના રસથી હૃદયરોગનું જોખમ ઘટે છે.
6. શાકભાજીથી લોહીનું દબાણ નીચું થાય છે.
7. લસણ ખાવાથી કોલેસ્ટોરેલ ઘટે છે.
8. ખોરાકમાં પ્રોટીનનું સમપ્રમાણમાં હોવું જરૂરી છે.
9. ઈંડાં અને માછલીમાં ઉચ્ચ પ્રકારનું પ્રોટીન હોય છે.
10. ખોરાકમાં થૂલુ હોય તો તે આંતરડાને સાફ રાખે છે.
11. દરરોજ થોડા પ્રમાણમાં હળદર લેવાથી કૅન્સર થતું નથી.
12. ગાજરનો રસ પીવાથી ભરપૂર વિટામિન એ મળે છે.
13. ચામાંથી શરીરને માટે જરૂરી એન્ટીઓક્સિડન્ટ્સ મળી રહે છે.
14. સૂકા મેવામાંથી ઘણાં ઉચ્ચ પ્રકારનાં પોષક તત્ત્વો મળી રહે છે.
15. દૂધી તથા દૂધીનો રસ સ્વાસ્થ્ય માટે ખૂબ ઉપકારક છે.
16. ફણગાવેલા કઠોળમાંથી આપણને ખૂબ સારા પ્રજીવકો મળે છે.
17. જમ્યા પછી છાશ પીવાથી પાચન સારું થાય છે.
18. દરરોજ એક લીલું નાળિયેર પીવું જોઈએ.
19. વિશેષ પ્રકારના દહીં (Yogurt) ખાવાથી પાચનતંત્રને લાભ થાય છે.
20. પાલકની ભાજીમાં લોહતત્ત્વ ભારે પ્રમાણમાં હોય છે, જેથી લોહી સારું થાય છે.

અને આ સૂચિ હજી ઘણી લાંબી થઈ શકે છે. વળી આ બધું ફાયદો થાય તે માટે રોજ, નિયમિતપણે લેવું જોઈએ! ઉઠાવો પેન અને પેપર, અને આયોજન કરો– દરરોજ ૨૫૦ મિલી દૂધ, ૧૦૦ મિલી નારંગીનો રસ, ૧૦૦ મિલી મિશ્ર ફળોનો રસ, બે ઈંડાં, એક સફરજન, કાજુ–બદામ... અને આ બધું ક્યારે ખાશો/પીશો તે પણ નોંધતા રહેશો. ૨૪ કલાકમાં આ બધું જ લેવાની કોશિશ કરશો તો પણ પહોંચી વળાશે?

આખી વાતનો મર્મ એ છે– સમતોલ આહાર એટલે ખરેખર શું? જે ખ્યાલ વાસ્તવિક નથી, જે 'સમતોલ' આહારના ખ્યાલો ખુદ 'અસમતોલ' છે તેને અનુસરવાથી શું ફાયદો થશે?

આહાર દ્વારા સંતુલન

પ્રકૃતિના દરેક ભાગ કે અંશની જેમ આહારના દરેક ઘટકની પોતાની પ્રકૃતિ, પોતાના આગવા ગુણો હોય છે. આ ગુણોની જાણકારી હોય તો આપણે આપણી પ્રકૃતિને સંતુલિત કરતાં આહારની પસંદગી કરી શકીએ છીએ.

ખોરાક એક એવી બાબત છે જે આપણી લગભગ બધી ઈન્દ્રિયોને એક સાથે સામેલ કરે છે. ખોરાકના સ્વાદ, સ્પર્શ, ગંધ, દૃશ્ય અને શ્રવણની આપણા પર સહિયારી અસર થઈ શકે છે – થતી હોય છે. ખોરાકનો દોષો પર મોટો પ્રભાવ હોય છે, તેથી આહાર વિશેની સમજણ સંતુલિત જીવન જીવવા માટેની બુનિયાદી બાબતોમાંથી એક ગણી શકાય.

મોટા ભાગના મનુષ્યો – અરે, ચિકિત્સકો ને તજજ્ઞો પણ ખોરાક બાબતે ખૂબ જ પૂર્વગ્રહો ધરાવતા હોય તેમ બની શકે! આ પૂર્વગ્રહો બે પ્રકારના હોય છે –

1. વિચારહીનતાને કારણે ઊભા થતા પૂર્વગ્રહોઃ જેમ કે "દૂધ કે નારંગીનો રસ કે સલાડ વગેરે ખૂબ સ્વાસ્થ્યપ્રદ ખોરાક છે," "બધા જ તૈલી પદાર્થો અમુક ઉંમર પછી સ્વાસ્થ્યને હાનિકારક છે." ફલાણું ખાવું જોઈએ અને ફલાણું ન ખાવું જોઈએ જેવી ઘણી માન્યતાઓને આપણે "તેવું શા માટે?"નો પ્રશ્ન કર્યા વગર જ સ્વીકારી લઈએ છીએ.
2. સ્વાનુભવને કારણે ઊભા થતા પૂર્વગ્રહોઃ અગર મને ચા અનુકૂળ આવે છે તો હું તેના ગુણગાન ગાઉં છું અને બીજાઓને પણ ચા પીવા આગ્રહ/હઠાગ્રહ કરું છું. અગર મને અમુક શાકભાજી/કઠોળ નથી ભાવતા, તો હું તેમનો નકારાત્મક પ્રચાર કર્યા કરું છું. હું એમ ભૂલી જાઉં છું કે જે મને– મારી પ્રકૃતિને અનુકૂળ ન આવે તે બીજાને અનુકૂળ આવે તેવું બની જ શકે.

આહાર વિશેનું એક મહાન સત્ય એ છે કે,

> **"આ વિશ્વમાં આવેલ તમામ પદાર્થોનો
> મનુષ્ય ખોરાક અથવા ઉપચાર તરીકે પ્રયોગ કરી શકે છે."**

આપણે ઝેરીલા સાપના ઝેરનો પણ આજે દવા તરીકે ઉપયોગ કરીએ છીએ. પછી ઉપરના સિદ્ધાન્તને સમજવા માટે બીજી કોઈ દલીલની જરૂર રહી ખરી? નિસર્ગોપચાર પ્રકૃતિનાં પાંચેય મૂળ તત્ત્વો તથા શાકભાજી–ફળો–રસ ઇત્યાદિનો ઉપયોગ કરી સ્વાસ્થ્યપ્રાપ્તિમાં માને છે, જ્યારે આયુર્વેદ આ ઉપરાંત સૃષ્ટિના તમામ પદાર્થોનો યથાયોગ્ય ઉપયોગ કરી શકાય તેવું મંતવ્ય ધરાવે છે. પેટ પર ફક્ત માટીનો જ નહીં, બટાકા–કોળાનો પણ લેપ કેમ ના થઈ શકે?

જેમ ખોરાકના વિવિધ પદાર્થોના પોતાના ગુણો હોય છે, તેમ અલગ અલગ રીતે તૈયાર કરાયેલી વાનગીઓના પણ પોતાના ગુણ હોય છે અને વળી તેમને જે પ્રકારે ખાવામાં આવે તેનાથી પણ તેમના ગુણધર્મો અને અસરો બદલાય છે.

દા.ત. અમુક પરિસ્થિતિમાં લીલાં શાકભાજી પિત્તશામક અને કફશામક હોય છે, પરંતુ તેઓ વાતવર્ધક છે. તલનું તેલ વાતશામક પરંતુ પિત્ત/કફવર્ધક છે. તેથી યોગ્ય માત્રામાં તેલ સાથે નિશ્ચિત બાફેલ શાક શરીરના દોષોને સંતુલનમાં રાખી, શરીરને પોષણ પૂરું પાડી શકે. કયા

પદાર્થોનું મિશ્રણ કરવું, કેટલી માત્રામાં તે દરેક વ્યક્તિની પોતાની પ્રકૃતિ પ્રમાણે દરેક વ્યક્તિ જાતે નક્કી કરી શકે. વળી શાકને ગરમ ખાઓ છો કે ઠંડું, તેની સાથે શું ખાઓ/પીઓ છો, તે બધાથી પણ તેમના છેવટના ગુણો અને અસરો બદલાય છે.

જો કે ઘણાને આ બધી વધારે પડતી ‘મગજમારીવાળી’ વાતો લાગે છે!

આહાર, વાનગીઓ તથા પીણાઓની પસંદગીનું શાસ્ત્ર

આપણે જીવનને તસ્દી લીધા વિના, તકલીફ લીધા વિના જ જીવવું છે. મહેનત કરવાની આવે એટલે ઘણા તો એવી પણ દલીલ કરે છે કે, "બહુ બહુ તો થોડાં વર્ષ ઓછાં જીવીશું યાર! પણ આ બધી પળોજણમાં પડી ટાઈમ કોણ બગાડે?" આવી દલીલો કરનારા ત્રણ બાબતો ભૂલી જાય છે–

- ઓછાં વર્ષ જીવવાની વાતો ભલે કરીએ, પરંતુ લાંબું આયુષ્ય કોને નથી જોઈતું? પણ મનુષ્યનો પ્રમાદ ભારે છે– તે સંઘર્ષમય જીવન કરતાં વધુ આપઘાત પસંદ કરે છે!
- વાત ફક્ત વધુ-ઓછાં વર્ષ જીવવાની પણ નથી– જેટલું જીવન જીવાય તેટલું સ્ફૂર્તિથી, આનંદથી, અર્થપૂર્ણ રીતે જીવવા માટે પણ પુરુષાર્થ કરવો જરૂરી છે.
- આ પ્રક્રિયા ફક્ત ખાવા-પીવાની નથી– જીવનને સમજવાની છે. તાજમહેલ જોવા આગ્રા ગયા પછી તાજમહેલ જોયા વિના પાછા આવનારને આપણે શું કહીશું? આ જીવન, આ સૃષ્ટિ કેમ કામ કરે છે તેની સાથે સફળતાપૂર્વક જીવવાની કળા શું છે તે જાણ્યા વિના જ જીવન વીતી જાય તેનો શું અર્થ?

ખેર, આટલું તો હારી જનારા, અને 'અનુકૂળ' દલીલો કરનારાઓને અર્પણ – બાકી જીવન જીવવાની પસંદગીનો અધિકાર દરેક પાસે જ છે.

આહાર, વાનગીઓની પસંદગી એટલી બધી અઘરી પણ નથી. પરિશિષ્ટ : 6 માં વાત, પિત્ત અને કફ પ્રકૃતિઓ માટે અનુકૂળ તથા પ્રતિકૂળ, સંતુલનકર્તા અને વિકૃત કરતા પદાર્થોની સૂચિ આપેલી છે. આનો અભ્યાસ કરીને, થોડાક મહાવરાથી મનુષ્ય જાતે સર્જનાત્મક થઈ પોતાને અનુકૂળ વાનગીઓ અને તેમને ગ્રહણ કરવાની પદ્ધતિનું નિર્માણ કરી શકે છે.

પાશ્ચાત્ય દેશોમાં આહારની પદ્ધતિનું એક પાસું ખૂબ સુંદર છે. આપણે તેનો સ્વીકાર કરી, તેને આપણી સંસ્કૃતિનો ભાગ બનાવવાની જરૂર છે. તમે જાણતા હશો કે પશ્ચિમના દેશોમાં સલાડની પસંદગી દરેક વ્યક્તિ જાતે કરે તથા સલાડ પર ઉપરથી લેવાના પદાર્થો (Toppings) ની પસંદગી પણ મનુષ્ય પોતાને અનુકૂળ આવે તે રીતે કરી શકે છે. આપણે ત્યાં પણ ભોજનની સાથે મીઠું–જીરું–મરી રાખતા હોઈએ છીએ, પરંતુ આના ઉપરાંત વિવિધ તેલ, ઘી, બીજા મસાલાઓ તથા મિશ્રણો પણ રાખી શકાય. પરિશિષ્ટ : 7 માં વાત, પિત્ત અણે કફના ચૂર્ણ બનાવવાની વિધિ પણ આપવામાં આવી છે.

યાદ રાખશો–

- તમે સ્વસ્થ હો ત્યારે તમે તમારી પ્રકૃતિને અનુકૂળ (વિરોધી ગુણોવાળા) પદાર્થોનો આહાર તરીકે ઉપયોગ કરશો.
- અગર તમે અસ્વસ્થ છો, તો તે કયા દોષની વિકૃતિના કારણે હોઈ શકે તે આ પુસ્તકમાં કે અન્યથા મેળવેલ જ્ઞાનના ઉપયોગથી શોધો. કયો દોષ કે દોષો વધ્યા કે ઘટ્યા છે તે સમજીને તેમને સંતુલનમાં લાવવા માટેના ઉપાયો

વિચારો. આહાર આ ઉપાયોમાંનો એક છે.

- તમે સ્વસ્થ હો, છતાં પર્યાવરણ/ઋતુ/જીવનશૈલીમાં ફેરફારો થયા હોય (જેમ કે દરરોજ કરતાં વધુ કામ કર્યું હોય) કે હોવાની સંભાવના હોય (જેમ કે ઋતુમાં પરિવર્તન થઈ રહ્યું હોય) તો તેનાથી તમારી પ્રકૃતિ પર પડનારી અસરોને ધ્યાનમાં રાખીને અગમચેતીનાં પગલાં તૈયાર રાખો. ફરી, ખોરાક આ પગલાંઓમાંનું એક ક્ષેત્ર છે.

રહેણીકરણીથી આવરદા તથા સંતુલન પર અસર

જીવનના દરેક ફેરફાર, દરેક ઘટના, દરેક સંજોગોની આપણી પર અસર થાય છે. નીચેના ઉદાહરણથી આ સ્પષ્ટ થશે–

> સામાન્ય રીતે પ્રયોગશાળામાં પહેલા પ્રયોગો ઉંદરો કે દેડકાંઓ પર થતા હોય છે. એક ઉંદર સામાન્ય રીતે બે વર્ષની આવરદા ધરાવે છે. જો તમે તેના શરીરના તાપમાનને થોડુંક નીચું લાવો, અને તેને હલકો, સાત્ત્વિક, જરૂર પૂરતી જ કૅલરીનો, પરંતુ પોષક અને સંતુલિત આહાર આપો તો તેની આવરદા બેથી ત્રણ ગણી વધી શકે છે.
>
> ધારો કે આ ઉંદરને તમે એવા પ્રકારના પાંજરામાં રાખો, કે બિલાડી તેના પર વારંવાર તરાપ મારે, પરંતુ તેને અડી ન શકે. તો આ સતત રહેતા તણાવોથી ઉંદર થોડાં અઠવાડિયામાં જ મરી જશે, જે તેની બે વર્ષની સામાન્ય આવરદા કરતાં પણ ઘણો ઓછો સમય છે. રસપ્રદ નિરીક્ષણ એ છે કે આ અકાળે મરનાર ઉંદર, સરેરાશ જીવનાર ઉંદર અને લાંબું જીવનાર ઉંદરના શરીરનાં અંગોની સ્થિતિ (હૃદય, લીવર, કિડની, વગેરે...) એકસરખી જ ઘસારો પામેલી હોય છે! ત્રણેય ઉંદરોની મહત્તમ અને લઘુત્તમ આવરદા (૧૦ અઠવાડિયાં અને ૩૦૦ અઠવાડિયાં) વચ્ચે ત્રીસગણો ફર્ક હોઈ શકે છે!

મનુષ્યની સરેરાશ આવરદા ગયા સૈકાઓમાં માંડ ૪૦–૫૦ વર્ષની હતી. આજે તે વધીને ૬૦–૭૦ થઈ છે અને આવનારાં વર્ષોમાં સહેલાઈથી ૮૦–૯૦ કે ૧૦૦–૧૨૫ની થશે. આપણે આ હકીકત સમજી, તેનો લાભ ઉઠાવી આજે જ આપણી આવરદા વધારવા પુરુષાર્થ કરી શકીએ છીએ. અને તે માટે આપણે જીવનના દરેક અંગ– આપણી રહેણીકરણી, આપણી જીવનશૈલીનો ડગલે ને પગલે ખ્યાલ રાખવો પડે છે.

શરીરને દરરોજ સ્વચ્છ હવા–પાણી, યોગ્ય આહાર–વ્યાયામ, જરૂરી નિદ્રા–હળવાશ પૂરાં પાડવા વગેરે તે આ રહેણીકરણીનો ભાગ છે. આપણે કેવી જગ્યાએ રહીએ છીએ, દરરોજ કેટલી મુસાફરી કરીએ છીએ, દરરોજ ફોન પર કેટલો વખત ગાળીએ છીએ, સામાન્ય રીતે કેટલી જલદી ઉત્તેજિત થઈ જઈએ છીએ, કેટલો વખત ટેલિવિઝન જોઈએ છીએ, કયા પ્રકારનું વાંચન કરીએ છીએ, સૂતાં પહેલાં શું કરીએ છીએ, સવારે ઊઠીને શું કરીએ છીએ... આવી આવી બધી જ બાબતો આપણા પર– આપણા આંતરિક પર્યાવરણ પર, આપણી પ્રકૃતિ પ્રમાણે અસરો અને અસંતુલનો ઊભાં કરે છે. આપણે આ સૌને શું પ્રતિભાવ આપીએ છીએ, સતત સંતુલનમાં રહેવા શું કરીએ છીએ તેનાથી આપણે આપણા જીવનની ગુણવત્તા તેમ જ આવરદા નક્કી કરતા હોઈએ છીએ.

તેથી આહાર ઉપરાંત વિહાર તથા જીવનશૈલીનું પણ આપણે એ રીતે આયોજન કરવું જોઈએ કે આપણા દોષો સંતુલનમાં રહે. વાત પ્રકૃતિની વ્યક્તિઓએ આરામનું, પિત્ત પ્રકૃતિવાળાઓએ સંયમનું અને કફ પ્રકૃતિવાળી વ્યક્તિઓએ રોમાંચ અને વૈવિધ્યપૂર્ણ જીવન જીવવું જોઈએ. અન્ય ચાવીરૂપ ખ્યાલો પ્રકૃતિ અનુસાર પરિશિષ્ટ : ૪ માં આપેલ છે.

દિનચર્યા દરમ્યાન સંતુલનની સાધના

દોષો નિરંતર બદલાતા રહે છે તે આપણે જાણીએ છીએ. આ બદલાવનું પણ વિજ્ઞાન છે.

૨૪ કલાકના દિવસના આપણે બે ભાગ પાડીએ– દિવસ અને રાત્રિ– તો બન્ને ભાગના બાર કલાકમાં ચાર-ચાર કલાકના ત્રણ ચક્ર (સાયકલ) જોવા મળે છે.



વહેલી સવારનો ૬ વાગ્યાથી ૧૦ વાગ્યાનો સમય કફ-કાળ હોય છે– એટલે કે આ સમયમાં કફનું પ્રમાણ વધે છે. કફના ગુણો– આળસ, જડત્વ, હળવાશ, શાંતિ– આ બધાનો અનુભવ પ્રમાણમાં આ સમયે આપણને વધુ થાય છે.

બપોરનો, ૧૦થી ૨ વાગ્યાનો સમય પિત્ત-કાળ હોય છે. આ સમયે ખોરાકના પાચનની તેમ જ ચયાપચયની ક્રિયાઓ વધુ કાર્યક્ષમ રીતે થતી હોય છે. આપણે બપોરના બાર પહેલાં ભોજન કરી લઈએ અને બપોરના ૧-૨ વાગ્યે ભોજન કરીએ, તે વચ્ચેનો તફાવત અનુભવે સમજાય છે.

બપોરના ૨થી સાંજના ૬નો સમય વાત-કાળ છે, એટલે આ સમયમાં વાતનું પ્રમાણ વધે છે. આપણી કામ કરવાની ઝડપ, ગતિશીલતા, કલ્પનાશક્તિ વગેરે આ સમયે વધુ સારા હોય છે. પરંતુ જેઓ વાત પ્રકૃતિના છે, તેઓએ જો આ સમય સુધી સંયમપૂર્વક, વચ્ચે વચ્ચે આરામ અને હળવાશનો સમય રાખ્યા વિના કામ કર્યું હોય તો તેઓ આ કાળમાં ખૂબ વધુ થાક અનુભવે તેમ પણ બને.

આ જ ત્રણ કાળ-ચક્રનું રાત્રિ દરમ્યાન પુનરાવર્તન થાય છે. દિવસના અંતે, સાંજના ૬થી રાત્રિના ૧૦માં ફરી આપણે કફના ગુણો અનુભવીએ છીએ. રાત્રિના ૧૦થી ૨ એ પિત્તનો સમય હોય છે. ફર્ક એટલો કે આપણે સુષુપ્ત અવસ્થામાં હોવાથી પાચન દિવસ જેટલું ઝડપી હોતું નથી, તેથી જો દિવસના અંતે, સૂર્યાસ્તના અરસામાં ભોજન લઈ લીધું હોય તો પિત્ત-કાળમાં તેનું પાચન સંપૂર્ણ થાય છે. સવારના ૨થી ૬નો સમય તંદ્રા–નિદ્રાનો છે, જે વાતનાં લક્ષણો છે. આપણને સ્વપ્નાં પણ આ જ સમયે વધુ આવતાં હોય છે, જે વધતા વાતને કારણે કામ કરતી કલ્પનાશીલતાનો પ્રતાપ છે.

આમ ચોવીસે કલાક દરમ્યાન કફ, પિત્ત, વાતના તબક્કાઓનો ખ્યાલ રાખીએ, તથા તે દરેક તબક્કાની આપણી પ્રકૃતિ પરની અસરો સમજીને તે પ્રમાણે દિનચર્યા ગોઠવીએ, તો આપણે અદ્‌ભુત સંતુલનમાં જીવી શકીએ છીએ.

ઉદાહરણ તરીકે– કફ પ્રકૃતિવાળી વ્યક્તિઓ માટે સવારનો સમય સૌથી વધુ આળસ અને સુસ્તીનો હશે, જ્યારે પિત્ત પ્રકૃતિવાળી વ્યક્તિઓ માટે આ જ સમય વધુ શાંતિપ્રદ હશે. કફ પ્રકૃતિના મનુષ્યો સવારના ચા–કૉફી જેવાં ઉત્તેજક પીણાં, આદુ–મરી જેવા મસાલા સાથે લે તો તેમને તેમના દોષોને સંતુલન કરવા સહાય થશે. પરંતુ આ જ બાબત પિત્ત પ્રકૃતિવાળી વ્યક્તિઓ માટે તકલીફ કરી શકે. તેઓ માટે નવશેકુ લીંબુંનું પાણી, ફળોનો રસ, તાજો નાસ્તો વગેરે સંતુલનનું કાર્ય કરશે. આમ વિચાર કરી દિનચર્યાનું આયોજન કરવું જોઈએ.

આદર્શ દિનચર્યા કેવી હોવી જોઈએ?

અલબત્ત, આ પ્રશ્નનો ઉત્તર તો દરેક વ્યક્તિની પોતાની પ્રકૃતિ પ્રમાણે જ તેણે જાતે શોધવાનો રહે. પરંતુ એક માળખા તરીકે આપણે નીચેના કાર્યક્રમનો આધાર લઈ શકીએ–

સમયઃ સવારે ૬ થી ૮

- ઊઠવું:

  એલાર્મ ઘડિયાળની મદદ વગર ઊઠવું. નિયમિત ટેવ પાડવાથી આમ થઈ શકશે.

- સવારનો નિત્યક્રમઃ

  એક ગ્લાસ હૂંફાળું પાણી પીવું. (દરરોજ સવારે નિયમિત રીતે પેટ સાફ થાય તે માટે.)
  દૈનિક શૌચક્રિયાઓ પૂરી કરવી. (જોર કર્યા વગર)
  દાંત–જીભ સાફ કરવાં.

- સ્નાનઃ

  તલના તેલથી શરીરે માલિશ(અભ્યંગ) કરવી.
  હૂંફાળા પાણીથી સ્નાન કરવું. (પાણી ખૂબ ઠંડું કે ગરમ ન લેવું.)

- વ્યાયામઃ

  સૂર્યનમસ્કાર, યોગાસન તથા પ્રાણાયામ કરવાં, ધ્યાન માટે બેસવું.

- નાસ્તોઃ

  નાસ્તો કરવો.

- ચાલવું:

  સવારે અડધો કલાક ચાલવા જવું.

સમયઃ સવારે ૧૦થી બપોરે ૧

- ભોજનઃ

  વહેલું ભોજન લેવું. તે દિવસનું મુખ્ય ભોજન હોવું જોઈએ.
  ભોજન બાદ પાંચ મિનિટ શાંતિથી બેસવું.
  પાચનમાં મદદરૂપ થાય તે માટે ચાલવું. (૧૦થી ૧૫ મિનિટ)

બપોર બાદ ધ્યાન માટે બેસવું.

સમયઃ સાંજે ૬ થી ૭

- વાળુઃ

મધ્યમ ભોજન લેવું.
વાળુ લીધા બાદ પાંચ મિનિટ શાંતિથી બેસવું.
પાચનમાં મદદરૂપ થાય તે માટે ચાલવું. (૧૦થી ૧૫ મિનિટ)

સમયઃ રાત્રે ૯:૩૦ થી ૧૦:૩૦

- સૂતાં પહેલાં:

સાંજે હળવી પ્રવૃત્તિ કરવી.
વહેલા, પરંતુ વાળુ બાદ ઓછામાં ઓછા ત્રણ કલાક પછી સૂવા માટે જવું.
પથારીમાં વાંચવું, ખાવું કે ટી.વી. ન જોવું.

ઘણાને એમ લાગશે કે આ બધું કરીએ તો પછી કામકાજ કેવી રીતે કરવું? પરંતુ દુનિયામાં હજારો મનુષ્યો આ રીતે જીવી જ રહ્યા છે. તેઓ સમય બચાવે છે, તેટલું જ નહીં, તેમના દૈનિક જીવનના સમયની ગુણવત્તામાં ખૂબ મોટો ફરક પડી જાય છે.

ઋતુચર્યાઃ બદલાતી ઋતુઓમાં દોષોનું સંતુલન

જેમ ૨૪ કલાક દરમ્યાન, દિવસ–રાત્રિ દરમ્યાન તાપમાન અને વાતાવરણ બદલાતાં હોય છે, તેમ જ વર્ષ દરમ્યાન પણ આપણે અલગ અલગ ત્રણ ઋતુઓનો અનુભવ કરીએ છીએ. ખરેખર તો ઋતુઓનું પરિવર્તન સતત ચાલતું જ હોય છે, અને આ પરિવર્તન દરમ્યાન આપણે ચોવીસ કલાકના એકમનાં પોતાનાં પરિવર્તનો અનુભવીએ છીએ. પરંતુ કેટલાય દિવસોના બદલાવ પછી આ પરિવર્તન, જે દૈનિક ધોરણે નાનું હોય છે, તેનું સ્વરૂપ સંપૂર્ણ બદલાય છે. ભારતમાં શિયાળાની ઠંડી ઓછી થતી થતી ઉનાળાની સખત ગરમીમાં, અને પછી તે વરસાદમાં પલટાય છે. દરેક દેશની ભૌગોલિક સ્થિતિ પ્રમાણે તેની ઋતુઓ હોય છે, અને ઋતુઓ પ્રમાણે આહાર-વિહારની પ્રથાઓ, ઉત્સવો વગેરે મળીને સંસ્કૃતિ બનતી હોય છે.

ઋતુઓના બદલાવ વિશે કોઈ વધુ અલગ વાત કરવાની રહેતી નથી. બસ, પ્રકૃતિના એ જ પચ્ચીસ ગુણોનાં સંયોજનો બદલાય છે. શિયાળાની ઠંડી, સૂકી, પવનના સુસવાટાવાળી આબોહવામાં વાત વકરે છે. ગ્રીષ્મની ગરમી અને ભેજ પિત્ત વધારે છે અને ચોમાસાની ઠંડી, ભેજવાળી ઋતુ કફનો સંચય કરે છે. ફરી, સ્વાભાવિક રીતે, આપણી પ્રકૃતિ પ્રમાણે આપણે ઋતુઓ અનુભવીએ છીએ.

વાત પ્રકૃતિ માટે શિયાળો વસમો છે, પિત્તવાળાઓને ઉનાળો ત્રાહિમામ પોકરાવે છે અને કફ પ્રકૃતિવાળાઓને ચોમાસું ઉદાસ કરી દે છે. આપણે ગુણોની, ગુણોના સરખાપણાવાળા વાતાવરણથી જે-તે પ્રકૃતિમાં જે અસંતુલનો સર્જાય છે, તે જ સમજણથી આ પરિવર્તન સાથે સંતુલન સાધતાં શીખવાનું છે.

ઋતુચર્યામાં ધ્યાનમાં રાખવાનું વધારાનું પાસું તે સંધિકાળ. સંધિકાળ એટલે બે ઋતુઓની સંધિનો સમય– અર્થાત્ એક ઋતુના અંત અને બીજી ઋતુના શરૂઆતનો સહિયારો સમય.

આપણા દેશમાં ઋતુઓના પરિવર્તનના સમયે પર્વો અને ઉત્સવોનું આયોજન થાય છે. આ ઉત્સવોની ઉજવણી પાછળની પ્રથાઓ પાછળ આયુર્વેદની જ જીવનદૃષ્ટિ છે. દા.ત. ચોમાસાના અંતમાં પર્યુષણના પર્વનું પ્રયોજન જે-તે ઋતુને તથા તેમાં થનાર બદલાવને ધ્યાનમાં રાખીને થયું હોવું જોઈએ. પરંતુ આજે કરુણતા એ છે કે પર્વોની આગળ પાછળ બેફામ રીતે જીવી, પછી આપણે પર્વો મનાવીએ છીએ. પ્રથાઓ પણ આપણે વૈજ્ઞાનિક કરતાં વધુ સામાજિક કારણોસર અપનાવીએ છીએ, અને તેમાં પણ મનભાવન, મનઘડંત ફેરફારો કરીએ છીએ. (ઉપવાસમાં ‘ફરાળ’, એટલે કે તળેલી કાતરી ને તેવું બધું ખવાય!)

ખેર! આ વિષયનો હું તજજ્ઞ નથી અને મારા આ પુસ્તકનું પ્રયોજન કેવળ ને કેવળ અંગુલીનિર્દેશ કે દિશાસૂચનનું છે. પરંતુ આ વિષયે ઘણા અનુભવી, તજજ્ઞોનાં પુસ્તકો પ્રાપ્ય છે. આશા રાખું છું કે વાચકોની અંદર હું એટલો રસ જગાવી શકું, કે તેઓ વધુ જ્ઞાનના સ્રોતોની શોધખોળ ખુદ કરે, વાંચે અને વધુ તો જાતે વિચાર કરે.

દિનચર્યા અને ઋતુચર્યા સાથે સાથે જીવનચર્યા

આયુર્વેદની દૃષ્ટિની અદ્‌ભુતતાની તો કોઈ સીમા જ નથી. પરિવર્તનના પ્રવાહોના વિવિધ 'નકશાઓ' આપણે જોઈ ગયા– ચોવીસ કલાક દરમ્યાનનું પરિવર્તન, સમગ્ર વર્ષ દરમ્યાનનાં પરિવર્તનો, ક્ષણે ક્ષણે થઈ શકતાં પરિવર્તનો– પણ આયુર્વેદનું યોગદાન હજુ પૂરું થયું નથી. મનુષ્યના જીવનકાળની 'ઋતુઓ'નું આલેખન પણ આયુર્વેદમાં આપેલું છે.

મનુષ્યના જન્મથી લઈને યુવાનવય સુધી કફ-કાળ, યુવાનીથી આધેડ વય સુધી પિત્ત-કાળ અને વૃદ્ધાવસ્થા એ વાત-કાળની અવસ્થા માનવામાં આવી છે. બાળપણમાં/કફ-કાળમાં શરીરનું બંધારણ બંધાય છે, યુવાની સાહસો તથા પરાક્રમોની ઋતુ છે અને વૃદ્ધાવસ્થામાં વાતની– પરિવર્તનશીલતાની અસરો દેખાય છે. બાળકોને સામાન્ય રીતે કફજ (શરદી વગેરે... તેમાં પણ કફ પ્રકૃતિનાં બાળકોને વધુ), યુવાનીમાં પિત્તજ (એસિડિટી, તણાવો) તથા વૃદ્ધાવસ્થામાં વાતજ (અનિદ્રા, સાંધાના દુઃખાવા) રોગો વધુ દેખા દે છે.

ફરી, આ બાબતોની જાણકારી હોય, અમુક વયમાં અમુક ફેરફારો અપેક્ષિત હોય, તો આપણે તેના માટે સજાગ અને તૈયાર રહી શકીએ છીએ. આપણે આ ફેરફારો પહેલાં અગમચેતીનાં પગલાંઓ લઈ શકીએ છીએ અને જ્યારે, જે-તે જીવનકાળ જીવતાં હોઈએ ત્યારના પડકારોનો સામનો કરવાનો આવે, ત્યારે આપણે તેને આપવાના પ્રતિભાવો માટે માનસિક રીતે તૈયાર હોઈએ છીએ.

વાત હજુ અહીં અટકતી નથી. આયુર્વેદમાં અલગ અલગ મનોવ્યાપારની દોષો પર થતી અસરોનું તથા દોષોને સંતુલિત કરવા માટેના કીમિયાઓનું પણ વર્ણન છે. કયા વ્યાયામથી કોને કેટલો લાભ– કયો વ્યાયામ, કોણે, ક્યારે, કેટલી માત્રામાં કરવો તેનું પણ વિવરણ આયુર્વેદના સિદ્ધાન્તોથી થઈ શકે છે.

દા.ત. વાત પ્રકૃતિવાળી વ્યક્તિને ગતિશીલ વ્યાયામ (ચાલવું, દોડવું, રમવું, નૃત્ય કરવું, એરોબિક્સ) વગેરે ગમશે, પણ તે તરત થાકી પણ જશે. જો તે વધુ પડતો વ્યાયામ કરશે, તો તેનો વાત દોષ વિકૃત થશે. પિત્ત પ્રકૃતિને સ્વિમિંગ મનગમતું લાગશે તો કફ પ્રકૃતિની વ્યક્તિઓ વેઈટ-લિફ્ટીંગને વધુ માણી શકશે– તેમને ઝડપવાળા વ્યાયામ સંતુલિત કરશે પરંતુ સ્વિમિંગ જેવી પ્રવૃત્તિઓ માફક નહીં આવે. અહીં દૃષ્ટિ સાફ છે– જે પણ પદાર્થ કે પ્રવૃત્તિથી આપણા દોષોમાં અસંતુલનો ઊભાં થાય છે તે આપણા માટે વર્જ્ય, અને જેનાથી આપણે સંતુલિત રહી શકીએ તે આપણા માટે પથ્ય છે– અને આ આપણે પ્રથમ જ્ઞાનથી અને પ્રયોગો બાદ સ્વાનુભવે શીખવાનું રહે છે.

4.

આયુર્વેદની દૃષ્ટિએ રોગો અને ઉપચાર

- રોગ અને સ્વાસ્થ્યઃ આપણી જ પસંદગીઓ
- પ્રથમ ચરણઃ આપણી પ્રકૃતિને ઊંડાણપૂર્વક સમજવી
- આપણી સ્વાસ્થ્યની સમસ્યાઓને જોવાની દૃષ્ટિ બદલવી
- રોગના છ તબક્કાઓ
- રોગના છ તબક્કાઓની સમજણના ફાયદાઓ
- રોગના પ્રથમ ત્રણ તબક્કાઓનાં લક્ષણો
- વધેલા વાતને સંતુલનમાં લાવવા માટે
- વધેલા પિત્તને સંતુલનમાં લાવવા માટે
- વધેલા કફને સંતુલનમાં લાવવા માટે
- આયુર્વેદની રોગના ઉપચારો માટેની પદ્ધતિઓ

રોગ અને સ્વાસ્થ્યઃ આપણી જ પસંદગીઓ

આપણે આયુર્વેદની ભૂમિકા, સિદ્ધાન્તો, પ્રકૃતિના તેમ જ ત્રણ દોષોના ખ્યાલો તથા ગતિશીલ સંતુલનને લગતી બાબતોને સમજવા કોશિશ કરી. હવે આપણે રોગ અને ઉપચાર વિશે આયુર્વેદનું શું કહેવું છે તે વિશે થોડી મહત્ત્વની વાતો કરી લઈએ, જેથી આયુર્વેદના સમગ્ર દર્શનની એક ઝાંખી આપણને થઈ શકે.

જે જીવનનો એક મહત્ત્વનો સિદ્ધાન્ત છે, તે આયુર્વેદના દૃષ્ટિકોણથી પણ સાચો છે–

"આજે આપણે શરીરથી જે છીએ
તે આપણી જ ગઈકાલની આદતોનું પરિણામ છે.
આપણી આજની આદતોની પસંદગી દ્વારા
આપણે આપણા આવતીકાલના અસ્તિત્વના
નિર્માણની પસંદગી કરી શકીએ છીએ."

જવાબદારીના આ જ સિદ્ધાન્તને બીજા શબ્દોમાં કહેવો હોય તો–

"આજ સુધી આપણે આપણી અભાનતા અને અજ્ઞાનમાં
અસંતુલન અને રોગોની પસંદગી કરી લીધી હોય,
તો હવે પછી આપણે સભાનતા અને જ્ઞાન દ્વારા આપણા
સર્વાંગ સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્યની પસંદગી કરી શકીએ છીએ."

ભાગ્યે જ એવું બને કે બસ, આમ જ આકસ્મિક રીતે આપણામાંથી કોઈનું સ્વાસ્થ્ય સુંદર હોય અને લાંબા સમય સુધી તેવી અવસ્થા જળવાઈ રહે. આનું કારણ એ છે કે સ્વાસ્થ્ય એ અકસ્માત નથી, પસંદગી છે– અથવા કહો કે રોજબરોજની, ક્ષણે ક્ષણની આપણી પસંદગીઓનું કુલ અંતિમ પરિણામ છે. અને સાચી પસંદગીઓ લેવા માટે સભાનતા, જ્ઞાન અને આત્મસંયમની જરૂરિયાત રહે છે. જ્ઞાનને સંપાદન કરવા પુરુષાર્થની જરૂર રહે છે, સભાનતા માટે આત્મનિરીક્ષણની અને આત્મસંયમ માટે મનોબળ જરૂરી છે. આ બધું આપોઆપ તો થવું શક્ય નથી. ગમે તેટલો સુંદર બાગ પણ નિરંતર નિભાવ/જાળવણી માગે જ છે.

તેથી એવું હોવાની સંભાવના ઘણી વધુ છે કે આપણામાંના લગભગ બધા જ મનુષ્યો સ્વાસ્થ્ય બાબતે કોઈ ને કોઈ અસંતુલન ધરાવતા હોય. હકીકતે તો ઘણા બધા મનુષ્યોનું સ્વાસ્થ્ય અત્યન્ત અસંતુલિત, વિકૃત કહેવાય તે કક્ષાએ હોય છે. પરંતુ પુરુષાર્થથી પુનઃ સંતુલિત સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત કરવું સંભવ છે જ.

ખરેખર તો સ્વાસ્થ્યપ્રાપ્તિની આ પ્રક્રિયાને શિલ્પનિર્માણની પ્રક્રિયા સાથે સરખાવી શકાય.

કોઈ કુશળ શિલ્પકાર શિલ્પની રચના કેવી રીતે કરે છે? તે તો ખડકના ટુકડામાં છુપાયેલ શિલ્પની આસપાસના ખડકના નકામા હિસ્સાને દૂર કરવાનું જ કામ કરે છે ને! શિલ્પ તો ખડકમાં છુપાયેલું જ હોય છે, જે શિલ્પકાર પોતાની આંતરિક દૃષ્ટિથી જોઈ શકે છે, પણ આપણે જોઈ શકતા નથી.

આપણા સ્વાસ્થ્યના શિલ્પકાર આપણે જ છીએ. આપણું સ્વાસ્થ્ય આપણી ભીતર છુપાયેલું જ છે. બસ, અજ્ઞાન અને અભાનતાના કારણે આપણા આ સુંદર સ્વાસ્થ્ય આસપાસ જામી ગયેલ કચરો અને જાળાં આપણે સાફ કરવાનાં છે.

"આમ કેવી રીતે કરવું?" –તેવો વ્યવહારુ પ્રશ્ન હવે ઊભો થાય છે.

પ્રથમ ચરણઃ આપણી પ્રકૃતિને ઊંડાણપૂર્વક સમજવી

આપણે નિરોગી હોઈએ કે રોગી, આપણી પ્રકૃતિને બરાબર સમજવી તે હંમેશાં સ્વાસ્થ્યના નિરંતર સર્જન અને નવસર્જન માટેનું પ્રથમ આવશ્યક ડગલું છે. અને પ્રકૃતિને સમજવા માટેના કેટલાંક અત્યન્ત મહત્ત્વનાં કારણો પણ છે, જેમ કે–

- રોગના બીજ રોગ દેખાય તે પહેલાં રોપાઈ જતાં હોય છે– દરેક મનુષ્યની પ્રકૃતિ પ્રમાણે બાળપણથી લઈને અમુક-તમુક લક્ષણો દેખાયાં કરે છે, જેનાથી ભવિષ્યમાં થનારા વ્યાધિનું અનુમાન પણ કરી શકાય છે. હાર્ટએટેક અચાનક આવતો નથી, ડાયાબિટીઝ એકાએક થઈ જતો નથી, મેદસ્વીપણું મહિનાઓ અને વર્ષોથી એકત્રિત થાય છે– શરદી પણ તત્ક્ષણ થતી નથી. સામાન્ય રીતે આપણે કારણો અને અસરો (Causes and Effect) – એટલે કઈ કઈ બાબતોથી રોગના સર્જનનાં બીજ રોપાય છે કે રોગ વધે છે, તેનાથી સભાન હોતા નથી.
- પ્રકૃતિની જાણકારી રોગના પ્રથમ ફણગા ફૂટે ત્યારથી જ આપણને સાવચેત થવા મદદ કરે છે– આપણા સૌની પ્રકૃતિ પ્રમાણે અમુક-તમુક વ્યાધિઓ તરફ આપણા સૌનો જુદો જુદો ઝોક (Tendencies) હોય છે. બધાને કોલેસ્ટોરેલનો, ડાયાબિટીઝનો, કૅન્સરનો કે સાંધાઓનો રોગ હોતો નથી. આપણી પ્રકૃતિને જાણવાથી આપણે આપણા માટે જોખમરૂપ રોગો વિશે અગમચેતીનાં પગલાંઓ લઈ શકીએ છીએ.
- પ્રકૃતિની જાણકારીથી દરેક વ્યક્તિ માટે ચોક્કસ સારવાર નિશ્ચિત કરી શકાય છે. આયુર્વેદમાં રોગ કરતાં, રોગ કોને થયો છે તે દરદીની પ્રકૃતિની જાણકારી વધુ મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે. કોઈને પણ માથું દુઃખે એટલે એક જ ગોળી આપવી તે વિચારહીનતા છે. માથું દુઃખવું તે પવન લાગવો, ઉજાગરા કરવા, કબજિયાત હોવી કે માથામાં કફ ભરાવાને કારણે પણ હોઈ શકે છે. કોને માથું દુઃખે છે– રોગીના શરીરની પ્રકૃતિ શું છે તે જાણવું તે રોગના મૂળને પકડવામાં ખૂબ મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે.
- પ્રકૃતિને જાણવાથી આપણે આપણી જીવનશૈલી વધુ વૈજ્ઞાનિક રીતે નક્કી કરી શકીએ છીએ– સામાન્ય રીતે આપણે જાહેરાતો અને સામાજિક રીતરસમોથી દોરવાઈને શું ખાવુંપીવું, પહેરવું, વિચારવું, અનુભવવું, કરવું વગેરે નક્કી કરીએ છીએ. નારંગીનો રસ પીવો, દૂધ પીવું, સલાડ ખાવું, ફળફળાદિ ખાવાં, વિટામિનની ગોળીઓ લેવી, અમુક પ્રકારના ફૅશનેબલ કપડાં પહેરવાં, રાત્રે મોડે સુધી જાગી પાર્ટીઓમાં કે સામાજિક પ્રસંગોમાં જવું... આવું આવું ઘણું બધું આપણે જોઈ–વાંચી–સાંભળી–દોરવાઈને કર્યા કરતાં હોઈએ છીએ. પણ પ્રકૃતિને જાણ્યા પછી આ બધામાંથી મુક્તિ મળી શકે છે.

પ્રકૃતિને સમજવાનું કાર્ય પણ એક સાથે, એક વખતે કરી લેવાની બાબત નથી. આપણી પ્રકૃતિને સમજવાની પણ એક પ્રક્રિયા છે, જેનાં ઘણાં બધાં પરિમાણો ને તબક્કાઓ છે – જેમ કે,

- પ્રકૃતિ શોધવા માટેની પ્રશ્નાવલિના ઉપયોગથી આપણી પ્રકૃતિ નક્કી કરવી.

- આ પ્રકૃતિ નક્કી કરતાં કરતાં આપણી વિવિધ લાક્ષણિકતાઓ મનોમન નોંધવી.
- આપણી પ્રકૃતિ અલગ હોત તો લાક્ષણિકતાઓ પણ અલગ હોત તે સમજવું.
- આપણી મૂળ પ્રકૃતિ કરતાં આપણે કેટલા અસંતુલિત થયેલા છીએ તે નક્કી કરવું.
- આપણે સંતુલનમાં આવીએ તો આપણી લાક્ષણિકતાઓ શું હશે તે નક્કી કરવું.
- આપણી પ્રકૃતિ પ્રમાણેના આહાર–વિહાર આપણને સંતુલન તરફ કેવી રીતે લઈ જાય છે તે અનુભવવું.
- તે જ પ્રમાણે પ્રકૃતિને અસંતુલિત કરનારાં પરિબળોના અનુભવોને પણ નોંધવા.
- જે-તે રોગના ઉપચાર માટેના, આપણી પ્રકૃતિને અનુરૂપ નુસખાઓ અજમાવવા, અને તેમની અસરો અનુભવવી.
- આમ શીખતાં શીખતાં પ્રકૃતિ વિશે સામાન્ય જ્ઞાન તથા આપણી અનન્ય પ્રકૃતિ માટેનું ચોક્કસ જ્ઞાન સ્પષ્ટ અને દૃઢ કરતાં જવું.

આપણી સ્વાસ્થ્યની સમસ્યાઓને જોવાની દૃષ્ટિ બદલવી

આપણે સમસ્યાઓને જે રીતે જોઈએ છીએ
તે રીતે જ આપણે તેને પ્રતિભાવ આપતા હોઈએ છીએ.

આ સિદ્ધાન્ત સમગ્ર જીવન માટે સાચો છે અને તેમાં સ્વાભાવિક રીતે સ્વાસ્થ્ય પણ આવી જ જાય છે. દા.ત નાની નાની બાબતોમાં પણ ચિંતા કરવાનો મારો લાગણીશીલ સ્વભાવ હોય, તો તે વાત-દોષના અસંતુલનને કારણે પણ હોઈ શકે. હું આ રીતે સમસ્યાને જોઉં, તો મારી આ સમસ્યાને હલ કરવા હું મારા વાતને સંતુલિત કરવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરું તેમ બનશે. પરંતુ "મારો સ્વભાવ જ આવો છે... પ્રકૃતિને બદલી ન શકાય..." તેમ માનું તો હું અસહાયતા અનુભવીશ, સમસ્યાને હલ કરવા માટે કોઈ પગલાં નહીં ભરું અને આ જ હાલતમાં જીવીશ. આ જ રીતે આપણે અનિયંત્રિત ક્રોધ કે મેદસ્વીપણા જેવી સમસ્યાઓને પણ જેવી રીતે જોઈએ છીએ, તેના પ્રમાણે જ આપણે તેને પ્રતિભાવ આપીએ છીએ, અને ફરી તેના પ્રમાણે જ આપણને પરિણામો મળે છે.

વિનીત નામના એક યુવાનને રેસ્ટોરાંમાં વૅઈટર તરીકે જોબ કરવા ઓફર મળી. તે ખૂબ ખુશખુશાલ, ઉત્સાહી અને વાચાળ વ્યક્તિત્વ ધરાવતો એકવડિયા બાંધાનો યુવાન હતો. ગ્રાહકો પણ તેને સતત સ્મિત કરતાં, ઝડપથી પ્રતિભાવ આપનાર વૅઈટર તરીકે ઓળખતા થયા.

રેસ્ટોરાંમાં કામ કરવાનું શરૂ કર્યાના થોડા દિવસોમાં જ વિનીતને બેચેની અને અજંપાની લાગણી થવા માંડી. તેને લાગ્યું કે તે અચાનક વધુ પડતી ગીચ, ટોળાવાળી અને અશાંતિભરી જગ્યાએ આવી ગયો છે. પરંતુ જ્યારે તે બીજા વૅઈટરોને આનંદથી કામ કરતાં જોતો ત્યારે તેને અપરાધભાવ અનુભવાતો. તેને લાગતું કે તેની અંદર જ કાંઈક સમસ્યા છે. તેથી તે વધુ મહેનત કરી, અભિગમને હકારાત્મક રાખવાની કોશિશ કરી પોતાની જવાબદારીઓ નિભાવવાની કોશિશ કરતો. પરંતુ તેની બેચેની વધતી જ ચાલી.

છેવટે તેની ભૂખ મરવા માંડી, તેના શરીરમાં દુઃખાવો થવા માંડ્યો, તેને અનિદ્રાની સમસ્યા પણ શરૂ થઈ... અને આ વિષચક્રમાં તેની હાલત બગડતી ચાલી. તેને એમ લાગ્યું કે તેને ઊંઘ નથી આવતી તેને પ્રતાપે જ આ બધું થઈ રહ્યું છે. તેના એક મિત્રની સલાહથી તેણે આયુર્વેદના એક ડૉક્ટર પાસે જવાનું નક્કી કર્યું.

ડૉક્ટરે તેને શું કહ્યું હશે? તમારું પ્રકૃતિ વિશેનું જ્ઞાન ચકાસો અને પછી વાંચો આ પ્રકરણનું (પ્રકરણ 4નું) છેલ્લું પાનું.

રોગના છ તબક્કાઓ

આધુનિક વિજ્ઞાન રોગને કેવળ એક 'શારીરિક ઘટના' તરીકે જોતું હતું. આજે પણ આપણે જાત જાતનાં પરીક્ષણો, એક્સ રે, સ્કેન, જાત જાતનાં યંત્રો અને ઑપરેશનોથી ભ્રમિત થઈ જઈએ છીએ. આ બધું આપણને આંજી નાખે છે અને આપણે એમ માનતા થઈ જઈએ છીએ કે આટલું બધું ગૂંચવાડાભર્યું સમજવાનું આપણું કામ નહીં.

પછી આપણે એક વિશ્વસનીય ડૉક્ટરની શોધ ચલાવીએ છીએ. દાક્તરી કુશળતા કરતાં ધંધાદારી રીતે જે ડૉક્ટર હોશિયાર હોય તે આપણો વિશ્વાસ જીતે છે. આપણે તેને ખુશ રાખવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ, જેથી તે આપણો બરાબર ઉપચાર કરે! અંદરથી આપણી શું હાલત હોય છે તે તો આપણે જ જાણતા હોઈએ.

આયુર્વેદનો મૂળભૂત હેતુ જ દરદીને તેની પોતાની પ્રકૃતિની સાથે સંવાદિતામાં લાવવાનો છે. દરદીને ડૉક્ટરની જરૂર ન પડે તે ડૉક્ટરની સૌથી મોટી સફળતા કહેવાય, પણ ભારે મૂડીરોકાણોથી ઊભી થતી હૉસ્પિટલો આ આદર્શથી ચાલી શકે ખરી? પરંતુ આયુર્વેદ આ સિદ્ધાન્તમાં માને છે અને તે રોગ થવાની પ્રક્રિયાના છ તબક્કાઓનું વર્ણન કરે છે.

1. ભરાવોઃ અસંતુલિત જીવનશૈલીને કારણે એક/વધુ દોષોનો ભરાવો શરૂ થાય છે.
2. વકરવું: દોષનો ભરાવો વધતાં વધતાં સીમા ઓળંગી, દોષો વકરવા માંડે છે.
3. ફેલાવોઃ વધારાના દોષો શરીરમાં ફેલાવા માંડે છે.
4. જમાવોઃ શરીરમાં ભ્રમણ કરતાં દોષો કોઈ એક જગ્યાએ જમા થવા માંડે છે.
5. લક્ષણોઃ જ્યાં દોષો જમા થયા છે ત્યાં શારીરિક લક્ષણો જણાવા માંડે છે.
6. વિસ્ફોટઃ રોગ તેના પૂરા સ્વરૂપે પ્રગટે છે.

ઉપરના છ તબક્કાઓમાંથી પ્રથમ ત્રણ અદૃશ્ય અથવા અતિસૂક્ષ્મ સ્તરે જ્યારે બાકીના, છેલ્લા ત્રણ તબક્કાઓનું પરીક્ષણ દરદી કે ડૉક્ટર કરી શકે છે. પરંતુ વધુ રસપ્રદ વાત એ છે કે આધુનિક વિજ્ઞાન રોગને સામાન્ય રીતે પાંચમા કે છઠ્ઠા તબક્કામાં જ પકડી શકે છે. એક ઉદાહરણથી આ સમજીએ–

> ધારો કે એક વ્યક્તિની પિત્ત પ્રકૃતિ છે. તે અત્યન્ત ઊર્જાવાન અને ગતિશીલ જીવન જીવે છે. મહત્ત્વાકાંક્ષી હોવાને કારણે તે રાતદિવસ જોયા વિના ધ્યેયની પાછળ રચ્યાપચ્યા રહેવાની વૃત્તિ ધરાવે છે. ધારો કે તણાવ ભરેલી જિંદગીમાં, ભર ઉનાળે આ વ્યક્તિને તીખુંતમતમતું ખાવાનું મન થાય છે અને તે ખાય છે. આ બધાને કારણે તેના પિત્તમાં વધારો થાય છે અને તેનો ભરાવો થવો શરૂ થાય છે. વધવાની પ્રક્રિયા ચાલુ રહેતાં તે વકરે છે અને છેવટે સમગ્ર શરીરમાં ફેલાવા માંડે છે. અહીં ત્રણ તબક્કા પૂરા થયા.

આધુનિક વિજ્ઞાન આ તબક્કાઓને ઓળખી શકતું નથી. પરંતુ જે દરદીઓ શરીર–મન પ્રત્યે સભાન હોય, તેઓ આ ફેરફારોને મહેસૂસ કરી શકે છે. જો આ તબક્કાએ દરદી ઍલોપથીના ડૉક્ટર પાસે જશે તો ડૉકટર કહેશે કે તમને કશું થયું નથી, બધું બરાબર છે. કારણ કે કોઈ ભૌતિક પરીક્ષણોમાં આ દોષો દેખા દેતા નથી. છતાં દરદી ફરિયાદ કર્યા કરે તો ડૉક્ટર બિલકુલ

મૂંઝાઈ જાય છે. પછી કશી સમજ ન પડે તો દરદીને વિટામિન કે શક્તિની ગોળીઓ લખી આપે છે!

હવે આ ફેલાતા દોષો શરીરની કોઈ એક કે વધુ જગ્યાએ જમા કે એકત્રિત થવા માંડે છે, અને સૌથી પહેલી વાર શારીરિક લક્ષણો દેખા દે છે. જો પિત્ત ચામડીમાં એકત્રિત થશે તો બળતરા થશે અને જઠરમાં હશે તો છાતીમાં કે જઠરમાં પીડા/ બળતરા થશે. આ તબક્કે જો આપણે બેપરવાઈ ચાલુ રાખીએ તો થોડા સમયમાં રોગ પૂરા સ્વરૂપે પ્રગટે છે– જાણે વિસ્ફોટ થાય છે. ખાવાપીવાનું બંધ કરવું પડે, સખત તાવ કે ઠંડી ચઢે અને પથારીવશ થવું પડે તેવા સંજોગો રચાય છે.

રોગના તબક્કાઓની સમજણના ફાયદાઓ

કોઈ રોગ એકાએક થતો નથી. કોઈ હાર્ટએટેક અચાનક આવતો નથી. કોઈ મોટરકાર અચાનક ખોટકાઈ પડતી નથી. કુશળ ટૅકનિશિયન કારની સર્વિસ કરતી વખતે ગ્રાહકને ઓઈલ બદલવાની, અમુક સ્પેર પાર્ટ સાથે રાખવાની કે તરત બદલી નાખવાની સલાહ આપે છે. આ સલાહ અનુસરવાથી કારને 'ટો'(Tow) કરી ગેરેજમાં લઈ જવાની ઉપાધિમાંથી બચી જવાય છે.

મનુષ્ય સર્વાંગ, સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્ય ધરાવતો હોય ત્યારે તેની એક ચોક્કસ અનુભૂતિ હોય છે. શરીર અને મન પ્રસન્ન હોય, સ્ફૂર્તિનો અનુભવ થતો હોય, ત્વચા કાંતિવાન હોય, ગાઢ નિદ્રા આવતી હોય...વગેરે. જ્યારે મનુષ્યના તમામ દોષો સંતુલનમાં હોય, ગતિશીલ સંતુલન માં હોય ત્યારે જ આવી અનુભૂતિ શક્ય બને છે.

જેવો દોષોમાં વધારો ને ભરાવો શરૂ થાય (કુદરતી ઉપચારમાં આને ઝેરી તત્ત્વો(Toxics) માં વધારો ગણાવે છે) કે તરત આ સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્યની અનુભૂતિ જતી રહે છે – જાણે ટેલિવિઝન પરનું સુંદર ચિત્ર અચાનક ટપકાંઓવાળું દેખાવા માંડે! રોગના આ પ્રથમ તબક્કાની પોતાની કેટલીક અનુભૂતિઓ છે. શરીર–મન કેટલાક સંકેતો આપવા શરૂ કરી દે છે. મોટા ભાગના મનુષ્યો શરીરના આ સંકેતો પ્રત્યે સભાન હોતા નથી. ઝડપી જીવનમાં આપણે આપણી પોતાની સાથે સંપર્કમાં રહેવાનું ચૂકી જઈએ છીએ. આસપાસના ઘોંઘાટોમાં મનુષ્ય પોતાના શરીરના અવાજ પરત્વે જ બધિર બની જાય છે.

જો રોગના પ્રથમ ત્રણ તબક્કાઓમાં જ દરદીને ખ્યાલ આવી જાય– તે પોતાની પ્રકૃતિ ઓળખતો હોય, પોતાનો અમુક રોગો તરફનો ઝોક જાણતો હોય– તો શાનાં બીજ રોપાઈ રહ્યાં છે તેનો તેને તરત ખ્યાલ આવવા માંડે છે. ક્યાંક દુઃખાવો, પીડા, આછી બળતરા, સ્નાયુઓની શિથિલતા, તવાતું શરીર (થર્મોમીટરમાં તાપમાન નોર્મલ આવે છે), થાક, ઉત્સાહનો અભાવ... આવી આવી બાબતોથી તે સાવચેત થઈ જાય છે.

તરત જ આ દરદી પોતાના જીવનને, જીવનશૈલીને, વાતાવરણ વગેરેને તપાસે છે. તેને ખબર પડી જાય છે કે દોષોનું અસંતુલન શાના કારણે થઈ રહ્યું છે. તે ખોરાકમાં ફેરફાર કરે છે; વ્યાયામ, રહેણીકરણી, સંયમ આદિ ફેરફારો આણે છે જેથી વધારાના દોષોનું શમન તથા નિકાલ થાય, દોષો ફરી સંતુલિત થાય અને તે ફરી પોતાની પ્રકૃતિની સંવાદિતામાં પાછો ફરે.

ચોથા તબક્કા સુધી આપણું શરીર આપણને એમ કહેતું હોય છે કે, "હજુ તારી હાલત ગંભીર નથી. પરંતુ તારા શરીરમાં દોષો વધી રહ્યા છે, અસંતુલન થઈ રહ્યું છે. અત્યારે જ આ હાલતને મક્કમતાથી સુધારવાનું શક્ય છે. જો આ પરિસ્થિતિ વધુ વકરશે, તો કદાચ શરીરને એટલું નુકસાન થઈ શકે તેમ છે કે પછી તેને ભરપાઈ ન કરી શકાય. કાયમી નુકસાન થાય તે પહેલાં જ અત્યારે સંભાળી લેવાનો સુવર્ણ અવસર છે."

આયુર્વેદના રોગના તબક્કાઓની સમજણ આપણને નિવારણ (Prevention) ની બહુ મોટી ભેટ આપે છે. રોગની સારવાર કરતાં રોગનું નિવારણ ઘણું સોંઘું, સહેલું અને ફાયદાકારક હોય છે. મોટરકારનાં પૈડાંઓમાં હવાના દબાણનું નિયમન કરવાથી અને કાર ચલાવતી વખતે થોડું

સભાન થઈ, કાળજીપૂર્વક ચલાવવાથી આપણે પાછળથી ઘણા મોટા ખર્ચા અને તકલીફો તથા અમૂલ્ય સમયના બગાડમાંથી બચી શકીએ છીએ.

રોગના પ્રથમ ત્રણ તબક્કાઓનાં લક્ષણો

આયુર્વેદને અનુસરતા ઘણા મનુષ્યોને એવી ગેરસમજ હોય છે કે દરેક મનુષ્યમાં ત્રણેય દોષ સમાન, એકસરખા પ્રમાણમાં હોવા જોઈએ. આ બહુ મોટી ભૂલ છે. દરેક વ્યક્તિ ત્રણે દોષોના કોઈ નિશ્ચિત પ્રમાણ સાથે જન્મી છે. આપણે આ પ્રમાણને શોધવા માટે જ પ્રકૃતિના પરીક્ષણ માટેની પ્રશ્નાવલિનો ઉપયોગ કર્યો હતો. આ ત્રણેય દોષોનું આપણું અનન્ય પ્રમાણ (દા.ત. વાત–૮૦, પિત્ત–૬૦, કફ–૩૦), તે આપણી પ્રકૃતિ છે– નહીં કે સૌથી વધુ પ્રમાણવાળો દોષ. આ પ્રમાણ તે આપણું સંતુલન બિંદુ છે. આ પ્રમાણ આપણું મનો-શારીરિક બંધારણ છે – તે આપણા શરીર તથા મનની ઓળખાણ છે.

આ સંતુલન આપણે બને તેટલું જાળવી રાખવાની કોશિશ કરવાની છે. આપણું સમગ્ર ધ્યાન આપણે આપણી આ પ્રકૃતિના સંતુલનને સમજવા કેન્દ્રિત કરવાનું છે.

જ્યારે જે-તે દોષોનું પ્રમાણ વધી જાય છે ત્યારે આપણે કયાં લક્ષણોને અનુભવી શકીએ છીએ? કઈ પરિસ્થિતિઓમાં કયો દોષ વધી જાય છે?

વાતઃ જ્યારે આપણે તણાવોમાં કાર્ય કરતાં હોઈએ, ઉશ્કેરાટથી પ્રતિભાવ આપતા હોઈએ; વધુ પડતો શારીરિક કે માનસિક પરિશ્રમ કર્યો હોય; વધુ પડતાં ઉત્તેજક પીણાં કે સિગારેટ પીતા હોઈએ; આહારમાં વધુ પડતા ઠંડા, કાચા, સૂકા પદાર્થો લઈએ કે અત્યન્ત કડવો, તીખો ખોરાક લઈએ કે લાંબો સમય ભૂખ્યા રહીએ; જો આપણે ઉજાગરો કરીએ કે વધારે પડતી મુસાફરી કરીએ; હવામાનમાં ઓચિંતા ફેરફાર થાય, વાતાવરણ ઠંડું, શુષ્ક હોય અને વાયરા ફૂંકાતા હોય ત્યારે ત્યારે આપણે દુઃખાવો, સ્નાયુઓનું ખેંચાઈ જવું કે સોજો આવવો, ઠંડી લાગવી વગેરે જેવાં વાત વિકૃત થવાનાં લક્ષણો અનુભવવા માંડીએ છીએ.

પિત્તઃ જ્યારે આપણે તણાવોવાળી પરિસ્થિતિમાં ગુસ્સાથી, હતાશાથી, તિરસ્કારથી પ્રતિભાવો આપીએ; ઘડિયાળના કાંટે જીવીએ અને સમયના બગાડથી અકળાઈ જતા હોઈએ; જ્યારે આપણે ગરમ, તીખો, તેલ-મસાલાવાળો, તળેલો, વધારે પડતો ખારો, ખાટો, આથેલો ખોરાક કે શરાબ પીએ; જ્યારે આપણે અશુદ્ધ હવા, પાણી કે ખોરાક ગ્રહણ કરીએ; વાતાવરણ ગરમ અને ભેજવાળું હોય અને કાળઝાળ ગરમીમાં આપણે પ્રવાસ કર્યો હોય ત્યારે ત્યારે આપણે બળતરા, તાવ, ખૂબ ભૂખ–તરસ, ચામડી પર ચકામાં ને ગરમી, છાતીમાં બળતરા જેવાં પિત્ત વિકૃત થવાનાં લક્ષણો અનુભવીએ છીએ.

કફઃ જ્યારે જ્યારે આપણું વજન વધી જાય અને તેનાથી આપણને ડિપ્રેશન આવે; આપણે વધુ પડતો ગળ્યો, ખારો, તળેલો કે ચરબીવાળો કે દૂધની બનાવટો વગેરે ખોરાક લઈએ; તણાવો હેઠળ આપણે અસલામતી કે એકલવાયાપણું અનુભવીએ; વધારે પડતી નિદ્રા લઈએ; સંબંધોમાં પરાવલંબી, માલિકીભાવ અનુભવીએ; ચીજવસ્તુઓના સંગ્રહ અને માલિકી માટે વધુ પડતા સક્રિય થઈ જઈએ કે પછી વાતાવરણ ઠંડું, ભેજવાળું કે હિમાચ્છાદિત હોય ત્યારે ત્યારે પ્રવાહી-કફનો ભરાવો, ગળફા-કફનું બહાર નીકળવું, સુસ્તી-આળસ અને માથું-શરીર ભારેખમ થવા જેવાં લક્ષણો અનુભવીએ.

આ લક્ષણો કેવળ શારીરિક નથી હોતાં, તે આપણે જાણીએ છીએ. શારીરિક, માનસિક

તથા વર્તણૂકમાં દેખાતાં લક્ષણોની વ્યવસ્થિત સૂચિ માટે જુઓ પરિશિષ્ટ : 2 .

વધેલા વાતને સંતુલનમાં લાવવા માટે

પૂરતી ઊંઘ અને આરામઃ વાતના અસંતુલનથી સર્જાયેલી કોઈ પણ શારીરિક સમસ્યા નિવારવા માટે આ સૌથી વધારે અગત્યનો ઉપાય છે. વધારે પડતી શારીરિક કે માનસિક પ્રવૃત્તિઓ કરતી વખતે પાંચ મિનિટ માટે વચ્ચે વિરામ લેવો. દરરોજ રાત્રે પૂરતી ઊંઘ લેવી જરૂરી છે. ધ્યાન વગેરેની મદદથી અનિદ્રાનો ઉપાય કરવો.

હૂંફાળા રહેવું: ઠંડો ગુણ ધરાવતા વાતને ગરમીથી ફાયદો થાય છે. વાત શુષ્ક હોવાથી તમારી આસપાસના વાતાવરણમાં પૂરતો ભેજ હોય, હવા સૂકી ન હોય તેવી કાળજી રાખવી. વાત એ પવન પ્રત્યે પણ અતિસંવેદનશીલ હોવાથી પવનથી પણ દૂર રહેવું.

અનુકૂળ અને નિયમિત ખોરાક લેવોઃ પેટ ખાલી હોવાથી વાતનું સંતુલન ખોરવાય છે તેથી નિયમિત ખોરાક લેવો એ ખૂબ અગત્યની બાબત છે. નિયમિત રીતે ભૂખ લાગતી ન હોવા છતાં દિવસ દરમ્યાન પોષણ મેળવતા રહેવું જરૂરી છે. દિવસમાં ત્રણ વખત જમવું, જેમાં ગરમ અને પોષણદાયી નાસ્તાનો પણ સમાવેશ થઈ શકે. થોડી માત્રામાં આદુનો રસ લેવાથી તે ભૂખ લગાડવા માટે તેમ જ પાચનમાં મદદરૂપ થઈ શકે છે.

પુષ્કળ પ્રમાણમાં ગરમ પ્રવાહી લેવું: વિવિધ ગરમ પ્રવાહી લેતાં રહેવું, જેથી શરીરમાં પાણીનું પ્રમાણ જળવાઈ રહે. તે માટે હર્બલ ચા, હૂંફાળા પાણીમાં આદુનો રસ નાખીને બનાવેલું પ્રવાહી પણ વાતને સંતુલિત કરવામાં ખૂબ મદદરૂપ રહે છે.
રોજ સવારે તલના તેલથી શરીરને માલિશ કરવી – આને આયુર્વેદમાં અભ્યંગ કહે છે. હૂંફાળા પાણીથી લાંબો સમય સ્નાન કરવું. હૂંફાળી ગરમીથી વાતના દુઃખાવામાં તથા પીડામાં ખૂબ ફાયદો થાય છે.

તણાવમુક્ત અને શાંત રહેવું: માનસિક તણાવો અને ઉત્તેજક બાબતોથી દૂર રહેવું. ખાસ કરીને સાંજના સમયે ઘોંઘાટભર્યું સંગીત સાંભળવાથી, હિંસક દૃશ્યોવાળાં સિનેમા કે લાંબો સમય સુધી ટી.વી. જોવાથી વાત દોષ વકરે છે. તમારી આસપાસનું વાતાવરણ હળવું, ઉજાસભર્યું અને ઉત્સાહી રાખવું. વાત સૂર્યપ્રકાશ અને મનોરમ્ય રંગોને સારો પ્રતિભાવ આપે છે. બીમાર વ્યક્તિ બારી બંધ રાખીને સૂર્યપ્રકાશમાં બેસે તે લાભદાયી રહે છે. રમૂજી ટુચકા સાંભળવા, હાસ્યના કાર્યક્રમો જોવા વગેરે જેવી બાબતો જે વાતના સરળ ઉત્સાહને બહાર લાવે અને તણાવ ઘટાડે તેવી પ્રવૃત્તિ કરવી.વાતને સંતુલિત કરતી વખતે આલ્કોહોલ, ચા, કોફી કે તમાકુ જેવાં ઉત્તેજક પીણાંથી દૂર રહેવું જ ઉચિત છે.

નસ્યઃ શિયાળાની ઋતુમાં નસકોરાંનો ભાગ શુષ્ક થઈ જાય તેથી શરદી થવાની શક્યતા વધી જાય છે. આ માટે તલના તેલને આંગળી ઉપર લઈ નાકના અંદરના ભાગમાં હળવેથી ઘસવું. નાકને જરાક દબાવી, પછી હળવેથી શ્વાસ લેવો અને બહાર કાઢવો. બન્ને નાસિકાઓમાં વારાફરતી આમ કરવું. આ ક્રિયા કરવામાં બિલકુલ જોર વાપરવું નહીં કે નાક બંધ થઈ ગયું હોય તો ખોલવાનો પ્રયાસ કરવો નહીં. આ ક્રિયા ઠંડી અને સૂકી ઋતુમાં વધારે અસરકારક છે. (કફને કારણે સાયનસ બંધ હોય ત્યારે વધારે વખત આ ક્રિયા કરવી નહીં, કારણ કે તેલથી કફ દોષ વકરી શકે છે.)

વધેલા પિત્તને સંતુલનમાં લાવવા માટે

આરામઃ પિત્ત પ્રકૃતિ ધરાવતી વ્યક્તિઓ ખૂબ ઊર્જાવાન અને કાર્યક્ષમ હોવાથી તેમણે પ્રવૃત્તિની સાથે આરામનો પણ સમન્વય કરવો જરૂરી બને છે. કામ ઘરે લઈને આવવાના લોભથી દૂર રહેવું, ટેલિફોનને બંધ કરી બાજુ પર મૂકી દેવો તથા શાંતિથી ભોજન લેવું. વ્યસ્ત દિવસ પછી એક શાંતિના દ્વીપની મનુષ્યને જરૂર હોય છે અને આ દ્વીપ તેની અંદર જ છે તેવું અસંતુલિત પિત્તવાળી વ્યક્તિઓ ઘણીવાર ભૂલી જતી હોય છે. સૂવાના સમયે રૂમમાં ઠંડક રાખવી. જો શરીરમાં વધુ પડતી ગરમી વર્તાતી હોય તો એકદમ ઠંડું પાણી પીવાને બદલે કપાળ ઉપર, ગળા અને પીઠ ઉપર ઠંડાં પાણીનાં પોતાં મૂકી શકાય.

ધ્યાનઃ આંતરિક શાંતિ અને સંતુલન માટે ધ્યાન ખૂબ મદદરૂપ છે. મહાન દોડવીરોની સફળતાનું રહસ્ય તેમની દોડમાં નહીં, પણ દોડની પહેલાંપહેલાંની શાંત નિશ્ચયાત્મકતામાં હોય છે. જ્યારે પિત્ત પ્રકૃતિને ખબર પડે કે તેઓ આક્રમક બન્યા વિના સક્ષમ બની શકે છે ત્યારે તેઓ સ્વયંને ઓળખવા તરફ ખૂબ મહત્ત્વનું કદમ ઉઠાવે છે.

આહારઃ ઠંડા અને મીઠાં (ખાટાં ન હોય તેવાં) પીણાં લેવાં. ગરમ ઋતુમાં પિત્ત પ્રકૃતિની વ્યક્તિને ખૂબ પરસેવો થવાથી શરીરમાંથી પાણી ઓછું થઈ જાય છે તેથી આવી ઋતુમાં ખૂબ પ્રવાહી લેવું. પ્રમાણસર ખોરાક લેવો. પિત્ત પ્રકૃતિ ધરાવતી વ્યક્તિઓ વધારે પડતો ખોરાક લઈ લે તેવું બને. તેથી તેઓએ સાવચેતી રાખવી કે ખોરાક વધુ પડતો ન લેવાઈ જાય તેમ જ ખાલી પેટ રાખવાથી પણ બળતરાની તકલીફ થઈ શકે, તેથી વધારે પડતા ભૂખ્યા પણ ન રહેવું. પાચનમાં તકલીફ ઊભી થાય તે વખતે હૂંફાળા દૂધમાં સાકર અને એલચી નાખીને લેવાથી પિત્ત સંતુલિત થઈ શકે છે. જો તમને હંમેશાં વધારે પડતી ભૂખ અને તરસ લાગતાં હોય તમારા પાચનને સમતોલ કરવા માટે પિત્ત પ્રકૃતિ માટેનો ખાસ આહાર લેવાનું રાખવું. જે મુખ્યત્વે ઠંડો અથવા હૂંફાળો હોય, પરંતુ વરાળ નીકળતો ગરમ ન હોય, મધ્યમ ભારે હોય; કડવા, ગળ્યા કે તૂરા સ્વાદનો હોય તથા ઓછો ચરબીયુક્ત હોય.

જો તમને અતિશય ભૂખ લાગતી હોય તો ભૂખ્યા રહેવાને બદલે તમારા સામાન્ય ખોરાકના ૭૫% જેટલો ખોરાક દિવસમાં ત્રણ વાર ખાવાનું રાખવું. બે/એક દિવસ બાદ તમારા સામાન્ય ખોરાકથી અડધો ખોરાક લેવો, જેથી તમારી ભૂખ સારી રીતે શમી શકે. જો તમને ફરી ખૂબ ભૂખ લાગવી શરૂ થાય તો ફરી ૭૫% તરફ જવું. કડવો સ્વાદ ભૂખ ઉપર અંકુશ લાવવામાં સૌથી વધુ મદદરૂપ થાય છે. તેથી જમતાં પહેલાં કડવા સ્વાદવાળાં કાચાં શાકભાજી લઈ શકાય.

પિત્ત પ્રકૃતિ ધરાવતી વ્યક્તિ માટે આલ્કોહોલ, ચ્હા, કોફી ખૂબ જ નુકસાનકર્તા છે. બ્રેડમાં આવતું યીસ્ટ પણ પિત્ત સંતુલન માટે યોગ્ય નથી.

વિરેચનઃ વિરેચન એ પિત્તને સંતુલિત કરવાનો સારામાં સારો રસ્તો છે. કારણ કે ખાલી આંતરડાં થોડા સમય માટે જઠરાગ્નિને ઠંડો રાખે છે.

શુદ્ધતાઃ શક્ય હોય ત્યાં સુધી શુદ્ધ આહાર લેવો. પિત્ત એ હવા, પાણી કે ખોરાકની કોઈ પણ પ્રકારની અશુદ્ધિઓ માટે ખૂબ સંવેદનશીલ છે.

વિહારઃ વધારે પડતો શારીરિક શ્રમ અને સૂર્યની ગરમીમાં બહાર ફરવાનું ટાળવું અને શક્ય

હોય તેટલી કુદરતની સુંદરતાને માણવી.

હિંસક, આઘાત પમાડે તેવા કે વાદવિવાદભર્યા કાર્યક્રમો ન જોવા તેમ જ તેવાં પુસ્તકો ન વાંચવા. હસવું અને હળવા રહેવું એ પિત્ત પ્રકૃતિ ધરાવતી વ્યક્તિ માટે અકસીર દવા છે.

વધેલા કફને સંતુલનમાં લાવવા માટે

વૈવિધ્યઃ જીવનના અનુભવોમાં વિવિધતા લાવવી. કફ પ્રકૃતિ ધરાવનાર વ્યક્તિઓને સ્થાયીત્વ ગમે છે, તેથી સ્થગિતતા ટાળવા માટે તેમણે જાગૃતપણે પ્રયત્નો કરવા પડે છે. આમ તો કફવાળી વ્યક્તિઓને જીવનના મૂક પ્રેક્ષક બની રહેવામાં અને બધી બાબતોનો સંગ્રહ કર્યા કરવાનું ગમે છે પણ જ્યારે તેમને એમ સમજાય છે કે આ લક્ષણને છોડી, તેમની શક્તિનો તેઓ પરિવર્તન માટે ઈંધણ તરીકે ઉપયોગ કરી શકે છે, ત્યારે તેઓ તેમના અંગત વિકાસમાં હરણફાળ ભરે છે.

આહારઃ કફ પ્રકૃતિ માટે અનુકૂળ એવો આહાર લેવો. વધુ પડતો ખોરાક ન લેવો એ તેમના માટે ખૂબ અગત્યનું છે કારણ કે તેમનું વજન વધી જવાની શક્યતાઓ હંમેશાં હોય છે.
કફના જમા થઈ ગયો હોય તો સૂકો આહાર, સફરજન, હળદર અને શાકભાજી લેવાથી કફ વધતો અટકે છે અને પાચનમાર્ગને પણ જરૂરી પોષણ મળી રહે છે.
ગળ્યો ખોરાક ઓછો લેવો. કુદરતી મીઠાશ ધરાવતું મધ જ એક માત્ર એવી ગળી ચીજ છે, જે કફ પ્રકૃતિ ધરાવનાર વ્યક્તિ માટે યોગ્ય છે.
દિવસ દરમ્યાન ગરમ પ્રવાહી લેવું. પરંતુ સપ્રમાણમાં લેવું કારણ કે કફમાં ભીનાશ પહેલેથી જ હોય છે. હૂંફાળા પાણીમાં આદુ અને હળદર ઉમેરીને લેવાથી કફના ભરાવામાં અને ગળાની ખારાશમાં રાહત મળે છે.

વિહારઃ ભેજ અને ભીનાશવાળા વાતાવરણથી દૂર રહેવું. માંદગીના સમયે નાક,ગળું કે ફેફસાં શિયાળાના ઠંડા પવનના સંપર્કમાં ન આવે તેની ખાસ કાળજી રાખવી.
હૂંફાળા રહેવું. છાતી કે પીઠ ઉપર ગરમ શેક કરવાથી વધુ પડતા કફમાં રાહત રહે છે. શરીર ઉપર સુંવાળા કાપડથી ઘર્ષણ કરવું. આથી લોહીનું ભ્રમણ સુધરે છે.

નિયમિત કસરત કરવી. બીજી કોઈ પણ પ્રકૃતિ કરતાં કફને વ્યાયામની જરૂર સૌથી વધુ હોય છે.

આરામઃ કફ પ્રકૃતિ ધરાવનાર વ્યક્તિઓમાં સામાન્ય રીતે તકલીફો સહન કરવાની ખૂબ શક્તિ હોય છે, તેથી શક્ય હોય ત્યાં સુધી તેઓ આરામ કરવાનું પસંદ કરતા નથી. તેથી જ્યારે નાદુરસ્ત તબિયત હોય ત્યારે તેમણે પ્રામાણિકતાથી તે સ્વીકારી, આરામની જરૂરિયાત સમજીને તે લેવો. જ્યારે પથારીવશ રહેવાનું મન થાય ત્યારે કફ પ્રકૃતિના મનુષ્યો અન્યો કરતાં બમણા વધુ માંદા હોય છે તે ખાસ ધ્યાન રાખવું.

પ્રયોગઃ જ્યારે માથામાં કફ ભરાઈ ગયો હોય ત્યારે એક પ્રયોગ અજમાવી શકાયઃ હૂંફાળા પાણીના અડધા ગ્લાસમાં પા ચમચી મીઠું (નમક) લેવું. બેઝિન પાસે ઊભા રહી, ડાબી નાસિકા બંધ કરી, જમણી નાસિકા વાટે આ પાણી ધીમેથી સાયનસનાં પોલાણોમાં ચઢાવવું. બહુ જોરથી પાણી ખેંચવું નહીં, નહીં તો તે શ્વાસનળી દ્વારા ફેફસાંમાં ચાલ્યું જશે. આમ બન્ને નાસિકાથી બે-ચાર વખત કરવું. તમને છીંક આવે કે કફ નીકળવો શરૂ થાય તેમ બને. આ પ્રયોગ ફક્ત નાસિકાનું પોલાણ (પેસેજ) સાફ કરવા માટે છે, સાયનસના કોઈ રોગના ઉપચાર માટે નથી.

આયુર્વેદની રોગના ઉપચારો માટેની પદ્ધતિઓ

આયુર્વેદના સિદ્ધાન્તો તથા સમજણને અનુરૂપ, ફક્ત રોગની સારવાર માટે નહીં, પરંતુ સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્યની મહેચ્છા રાખનાર દરેક વ્યક્તિને મદદ થાય તે માટે આયુર્વેદમાં કેટલીક સારવાર-પદ્ધતિઓ વિકસાવવામાં આવી છે, જે નીચે પ્રમાણે છે.

1. પંચકર્મ (સ્નેહન, વિરેચન/બસ્તી, અભ્યંગ, સ્વેદન, નસ્ય)
2. મર્મચિકિત્સા
3. ઍરોમાથૅરાપી
4. સંગીતથૅરાપી
5. ધ્યાન
6. વિઝ્યુલાઈઝેશન
7. મંત્રચિકિત્સા

પંચકર્મ એટલે આયુર્વેદની પાંચ એવી પદ્ધતિઓની વ્યવસ્થા, જેનાથી શરીરમાં ભેગાં થયેલાં ઝેરી તત્ત્વો(Toxins) નો શરીરના જ નિર્ધારિત માર્ગો (પ્રસ્વેદગ્રંથિઓ, રક્તવાહિનીઓ, આંતરડા તથા પેશાબ-માર્ગ) દ્વારા નિકાલ કરવામાં આવે છે. સ્નેહન એટલે ઔષધિયુક્ત ઘી દ્વારા અગ્નિનું શમન; વિરેચન/બસ્તી એટલે આંતરડાની સફાઈ દ્વારા પિત્તશમન; અભ્યંગ એટલે ઔષધિયુક્ત તેલમાલિશ તેમ જ શિરોધારા દ્વારા દોષોનું શમન; સ્વેદન એટલે ઔષધિયુક્ત વરાળ સ્નાન દ્વારા શરીર શુદ્ધિ અને નસ્ય એટલે ઔષધિયુક્ત તેલ/ઘીનાં ટીપાં નાકમાં મૂકવા/સૂંઘવા, જેથી માથામાં/સાયનસનાં પોલાણોમાં ભરાયેલ કફનો નિકાલ કરવાની પદ્ધતિ.

પંચકર્મ ખરેખર તો ઋતુઓના બદલાવ સાથે દરેક વ્યક્તિએ અજમાવવાની વ્યવસ્થા છે. વર્ષની ત્રણેય ઋતુઓના બદલાવના સમયે આ પદ્ધતિઓનો એક અઠવાડિયા સુધી પ્રયોગ કરવાથી મનુષ્ય દોષોનું ગતિશીલ સંતુલન જાળવી રાખી શકે છે. સામાન્ય રીતે ઋતુ-પરિવર્તનના સમયે મનુષ્યના શરીરમાં એકત્રિત થયેલા દોષો બહાર નીકળતા હોય છે. જો મનુષ્ય તેના માટે યોગ્ય વ્યવસ્થા ઊભી ન કરે તો છેવટે રોગ દ્વારા પણ દોષો તો બહાર નીકળે જ છે, તેથી જ્ઞાની મનુષ્યો પંચકર્મની આયુર્વેદની વ્યવસ્થાનો ઉપયોગ કરી પોતાના શરીરને નરવું રાખવા મદદ કરે છે.

આયુર્વેદના રોગોપચાર કેન્દ્રોમાં પણ સામાન્યતઃ દરદીને સૌ પ્રથમ પંચકર્મની સારવાર જ આપવામાં આવતી હોય છે. આયુર્વેદમાં રોગની વ્યાખ્યા જ 'દોષોની વિકૃતિ અને ભરાવો' છે, તેથી સ્વાભાવિક રીતે દોષોને સંતુલનમાં લાવવા માટેની કોઈ પણ પદ્ધતિ મનુષ્ય માટે ઉપકારક સાબિત થાય જ. ફક્ત રોગોની સારવારમાં આયુર્વેદના તજજ્ઞો વિશેષ ઔષધિયુક્ત પદાર્થો (ઘી, તેલ, વરાળ વગેરે)નો ઉપયોગ કરે છે અને ઔષધિઓની પસંદગી તેઓ દરદીની પ્રકૃતિ તથા રોગને ધ્યાનમાં રાખીને કરી શકતા હોય છે, તેટલું જ. બાકી પંચકર્મ એ દરેક પુખ્ત વયના મનુષ્ય માટે લાભપ્રદ પ્રક્રિયા છે.

આ જ પ્રમાણે આયુર્વેદમાં અન્ય છ ચિકિત્સાપદ્ધતિઓ પણ આપેલી છે. જુદા જુદા ગ્રંથોમાં આ પદ્ધતિઓનું વર્ણન જુદા જુદા પ્રકારે આપેલું મળશે, પરંતુ દરેક ચિકિત્સાપદ્ધતિના સિદ્ધાન્તોને સમજવાનો પ્રયત્ન કરવાથી તેઓ કેવી રીતે કામ કરે છે અને પરિણામો આપે છે તે

સમજાઈ શકે. આ પુસ્તકમાં આપણે તેમના ઊંડાણમાં જતા નથી, કારણ કે તે માટે અધિકૃત લેખકોનાં પુસ્તકો પ્રાપ્ય છે અને રસ ધરાવનાર વાચકો આવા સ્રોતોને શોધી, જાતે અધ્યયન કરી તેમાં વધુ ઊંડા ઊતરશે તેવી મારી શ્રદ્ધા છે.

પ્રકરણ 4- ' આપણી સ્વાસ્થ્યની સમસ્યાઓને જોવાની દૃષ્ટિ બદલવી'માં આપનું પ્રકૃતિ વિશેનું જ્ઞાન ચકાસવા માટે પૂછેલ પ્રશ્નનો ઉકેલઃ

આયુર્વેદના ડૉક્ટરે વિનીતને કહ્યું કે તું બીમાર નથી– તું સ્વસ્થ જ છે, ફક્ત તારા વાતદોષના અસંતુલનને કારણે જ આ બધા પ્રશ્નો ઊભા થયા છે. આપણે તારી સમસ્યાઓને 'અનિદ્રા', 'ઉશ્કેરાટ', 'પીઠનો દુઃખાવો' વગેરે તરીકે પણ ઓળખી શકીએ. પરંતુ આ બધાં કેવળ લક્ષણો છે. આયુર્વેદની દૃષ્ટિએ તો તારો વાતદોષ અસંતુલિત થઈ ગયો છે. રેસ્ટોરાંનું ઘોંઘાટવાળું વાતાવરણ, ગીચતા, આરામ વિનાનું સતત કામ... આ બધું વાત પ્રકૃતિ ધરાવનારને અનુકૂળ નથી.

ડૉક્ટરે વિનીતને વાત પ્રકૃતિને સંતુલિત કરવા આરામ, માલિશ, હળવાશ, યોગ્ય ખોરાક વગેરેની સારવાર આપી. ગણતરીના દિવસોમાં જ વિનીતનાં લક્ષણો અદૃશ્ય થઈ ગયાં. ફરી પાછો તે ખુશખુશાલ અને ઉત્સાહભર્યો યુવાન બની ગયો.

ડૉક્ટરે તેને તેના કાર્યની જગ્યા બદલવાની પણ સલાહ આપી. તે કોઈ શાંત જગ્યાએ, જ્યાં ઘોંઘાટ, દોડાદોડી ઓછી હોય, જ્યાં કલ્પનાશીલતાથી કાર્ય કરવાની અનુકૂળતા હોય ત્યાં કામ કરવાની સલાહ આપી.

5.

આયુર્વેદ અને ચિરયૌવનયોગ

- અકાળે વૃદ્ધત્વ એ ભૂલ છે
- મનુષ્યની સાચી ઉંમર કઈ?
- ચિરયૌવનની અવસ્થામાં જીવવાની કળા

અકાળે વૃદ્ધત્વ એ ભૂલ છે

વધતી જતી ઉંમર સાથે ઘરડા થવું, રોગોના ભોગ બનવું અને છેવટે મૃત્યુને શરણ થવું તે કુદરતી ઘટના છે અને આ બાબતનો મનોવૈજ્ઞાનિક સ્તરે સ્વીકાર કરવાને સામાન્યપણે શાણપણ માનવામાં આવે છે. પરંતુ આ પરંપરાગત શાણપણ સામે આયુર્વેદ એક મોટું પ્રશ્નાર્થચિહ્ન ઊભું કરે છે. કેવી રીતે?

આપણું શરીર ડી.એન.એ.(DNA) નું બનેલું છે, તે વૈજ્ઞાનિક તથ્ય આપણે જાણીએ છીએ. કૌતુકાસ્પદ બાબત એ છે કે આપણા આ ડી.એન.એ.નું અસ્તિત્વ લાખો વર્ષોથી અકબંધ છે. ભૌતિક ઘસારો, અન્ય પ્રજીવોના સ્પર્ધાત્મક હુમલાઓ કે અનેક સંઘર્ષો પછી પણ આપણા આ સૂક્ષ્મ એકમનું અસ્તિત્વ જળવાઈ રહ્યું છે. ઊંચા પહાડો જમીનદોસ્ત થઈ ગયા હશે, પણ આ અતિસૂક્ષ્મ, આપણા શરીરના બંધારણનો એકમ હજુ સુધી નાશ પામી શક્યો નથી.

આપણે અગાઉ મનુષ્યની આવરદાની ચર્ચા કરી હતી. આપણે આપણા મનની માન્યતાઓને તપાસીએ. આપણી આવરદા કેટલી હશે તેમ આપણે માનીએ છીએ? આપણા મનની ભીતર, ઊંડે ઊંડે, આપણે વધુમાં વધુ કેટલું જીવી શકીશું, તેમ આપણે માનીએ છીએ? ૬૦, ૭૦ કે ૮૦ વર્ષ? જો આપણે સંપૂર્ણ પ્રામાણિકતાથી આ શોધ ચલાવીએ તો આપણામાંના મોટા ભાગના કબૂલ કરશે કે ક્યાંક આપણે આપણી આવરદાની મર્યાદા બાંધી બેઠા છીએ.

ધારો કે આપણે ૮૦ વર્ષ જીવીશું તેમ માની બેઠા છીએ. આ માન્યતા ક્યાંથી આવી? શું કોઈએ પુરવાર કર્યું છે કે મનુષ્યનું શરીર ફક્ત ૮૦ કે ૧૦૦ વર્ષ જીવી શકશે? કેટલાક દાયકાઓ પહેલાં આ જ વયમર્યાદા કદાચ લોકો ૫૦ વર્ષની માનતા હતા. તેથી આપણી માન્યતા કદાચ વૈજ્ઞાનિક કરતાં વધુ સામાજિક છે. આપણે કદાચ આવરદા વિશે પૂર્વગ્રહો જ ધરાવીએ છીએ.

શું ખરેખર વૃદ્ધ થવું જરૂરી છે? આપણે આપણી આવરદાને ઓછી માનતા હોઈએ તો સ્વાભાવિક જ વધતી ઉંમર સાથે આપણા મનમાં કાઉન્ટડાઉન શરૂ થઈ જાય છે. સાઠ વર્ષની વય થાય એટલે મનમાં એમ વિચાર ચાલે છે, "હવે મારે કેટલાં વર્ષ કાઢવાનાં? દસ-વીસ જ ને?" અને પછી ખરેખર એમ જ થાય, તેમાં શું નવાઈ?

આયુર્વેદમાં આ વૃદ્ધત્વની આપણી ધારણાઓને 'પ્રજ્ઞા અપરાધ' એટલે કે 'બુદ્ધિની ભૂલ' ગણાવાય છે. વૃદ્ધત્વને આપણે ફક્ત શરીર સાથે સાંકળી બેઠા છીએ. જો આપણે આપણા અસ્તિત્વને જોવાની આપણી દૃષ્ટિ બદલીએ તો 'વૃદ્ધ' થવાના પૂર્વગ્રહોમાંથી આપણે મુક્ત થઈએ છીએ.

એક ચાલીસ વર્ષની વ્યક્તિ એવું અનુભવતી હોય કે હજુ તો તેની જિંદગીની શરૂઆત છે! હજુ તો તેની આંખોમાં લીલાંછમ સ્વપ્નાં વસી રહ્યાં છે! હજુ તો કેટલું સુંદર, લાંબું જીવન જીવવાનું બાકી છે!– તો આજના જમાનામાં તો આ માની શકાય છે, જે કદાચ નજીકના ભૂતકાળમાં પણ કોઈ માનવા તૈયાર ન થાત. ૪૦ વર્ષની વ્યક્તિ ૨૦-૨૫ વર્ષની માનસિકતા ધરાવતી હોય અને ૨૦-૨૫ વર્ષની વ્યક્તિ ૬૦ કે ૮૦ વર્ષની માનસિકતા ધરાવતી હોય તેવું શક્ય છે કે નહીં?

વૃદ્ધત્વ વળી શું બલા છે?

મનુષ્યની સાચી ઉંમર કઈ?

મનુષ્યની વયની ગણતરી આપણે અલગ અલગ રીતે કરી શકીએ છીએ. જેમ કે–

- સામાજિક વય **(Chronological age):** આપણા જન્મના પ્રમાણપત્ર પ્રમાણેની આપણી વય – એટલે કે કઈ સાલમાં જન્મ થયો અને હાલ કયું વર્ષ ચાલે છે તેનો તફાવત. આ કેવળ માનસિક વય છે અને તે વાસ્તવિકતાથી વેગળી હોઈ શકે છે.
- જૈવિક વય **(Physical age):** આપણા શરીરનાં અંગો ખરેખર કેટલો ઘસારો પામ્યાં છે તેના આધારે નક્કી થતી વય. ૪૦ વર્ષની સામાજિક વયના બે મનુષ્યોના હૃદય, ફેફસાં, ધમની, શિરાઓ, ત્વચા વગેરેનું પરીક્ષણ કરો તો એવું સંભવ છે કે એક વ્યક્તિનાં અંગો, બીજાના પ્રમાણમાં ઘણો વધુ કે ઓછો ઘસારો પામ્યા હોય. બન્ને વ્યક્તિઓની જીવનશૈલી પર આ વય નિર્ભર કરે છે, તથા સામાજિક વય કરતાં જૈવિક વય જરૂર વધુ વૈજ્ઞાનિક અને વાસ્તવિક છે.
- મનોવૈજ્ઞાનિક વય **(Psychological age):** આપણે અંતરથી (હૃદયથી) કેટલી 'વય' અનુભવીએ છીએ, તે આપણી મનોવૈજ્ઞાનિક વય છે. જીવન જીવવાનો ઉત્સાહ, હકારાત્મક અભિગમ, નવું નવું શીખવાની જિજ્ઞાસા અથવા મનનું ખુલ્લાપણું... આ બધાથી મનુષ્યની મનોવૈજ્ઞાનિક વય નક્કી થાય છે. એક સંશોધન પ્રમાણે નિયમિત ધ્યાનનો અભ્યાસ કરનાર વ્યક્તિઓની મનોવૈજ્ઞાનિક વય, તેમની સામાજિક વય કરતાં ઘણી ઓછી હોય છે. મનથી યુવાન અનુભવનાર વ્યક્તિઓ પોતાના શરીરને પણ આ 'યૌવન'ના સંદેશા આપે છે. એટલે મનથી યુવાન અનુભવનાર મનુષ્યોની જૈવિક વય પર હકારાત્મક અસર પડે જ છે. જીવવું એ એક કળા છે. વધતી જતી વય સાથે ગરિમાપૂર્વક જીવવું જ્ઞાન અને જિજીવિષા માગી લે છે. જીવન પવિત્ર છે. જીવન સુંદર છે. જીવન જીવવા લાયક છે, સુંદર રીતે જીવવા લાયક છે. આ પ્રકારનો ભાવ હૃદયે ધરીને, આયુર્વેદના વિજ્ઞાનનો ઉપયોગ કરીને આપણે આપણું આયુષ્ય તથા જીવનની ગુણવત્તા – બન્નેમાં ખાસ્સો વધારો કરી શકીએ છીએ.

તમારી વય કેટલી છે તે તમે નીચેના પ્રશ્નો પરથી નક્કી કરી શકો છો –

- શું તમારું વજન પ્રમાણસર છે? શું તમારું કોલેસ્ટોરેલ સામાન્ય છે? શું તમારું લોહીનું દબાણ સામાન્ય છે?
- શું તમારા શરીરની વિવિધ પ્રક્રિયાઓ સામાન્ય છે? તમને બરાબર કકડીને ભૂખ લાગે છે? શું તમારા શ્વાસોચ્છવાસની ક્રિયા બરાબર થાય છે? શું તમે શારીરિક રીતે સ્ફૂર્તિ અને ચુસ્તતા અનુભવો છો?
- શું તમે તમામ હાનિકારક વ્યસનોથી મુક્ત છો? (કે પછી તમે બીડી–સિગારેટ પીઓ છો? તમાકુનું કે શરાબનું સેવન કરો છો?)
- શું તમે જીવનથી ખુશ છો? જીવન પ્રત્યે ઊંડી કૃતજ્ઞતા અનુભવો છો? શું તમે

તમારા વ્યવસાય/કાર્યોથી ખુશ છો? શું દરરોજ સવારે કામ પર જતી વેળાએ તમે ઉત્સાહ અનુભવો છો? શું તમને નવા નવા પડકારો ગમે છે?

આ અને આવા પ્રકારના પ્રશ્નો તમે ખુદને પૂછી શકો. તમારા ઉત્તરોને ૩ (સર્વોત્તમ), ૨ (સામાન્ય), ૧ (નકારાત્મક) ગુણાંક દ્વારા તમે તમારા વૃદ્ધત્વની પ્રક્રિયાને મૂલવી શકો. ઉપરના ચારે વિભાગોના બધા પ્રશ્નોના જવાબ હકારમાં/સર્વોત્તમ હોય તો તમે અભિનંદનને પાત્ર જીવન જીવી રહ્યા છો તેમ કહી શકાય.

ચિરયૌવનની અવસ્થામાં જીવવાની કળા

યૌવન એ સામાજિક કે જૈવિક વય નથી.
તે માત્ર શરીરની અવસ્થા નથી.
યૌવન એ મનુષ્યના સમગ્ર અસ્તિત્વની સ્થિતિ છે.
મનુષ્યની ઉપસ્થિતિ માત્રમાં
તેના યૌવનનાં કે વાર્ધક્યનાં આંદોલનો અનુભવી શકાય છે.

સ્વાભાવિક રીતે જ આપણને એ પ્રશ્ન થાય કે
આપણે ચિરયૌવનની અવસ્થામાં કેવી રીતે જીવી શકીએ?

આયુર્વેદ આનો જવાબ છે.
આયુર્વેદ એ કોઈ વૈકલ્પિક જીવનશૈલી નથી,
તે આવશ્યક જીવનશૈલી છે.
મનુષ્ય પોતાની પ્રકૃતિને સમજી, જાગૃતિપૂર્વક જીવનના વ્યવહારો કરી,
દોષોને તેમના સંતુલનમાં રાખી પ્રસન્નતાપૂર્વક
જીવન જીવી શકે છે અને દીર્ઘ આયુષ્ય પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

આહાર-વિહારની પસંદગી, પંચકર્મના પ્રયોગ અને સતત
વધતી જાગૃતિથી મનુષ્ય પોતાના શરીરને તરવરાટભર્યું રાખી શકે છે.
યોગ્ય જ્ઞાન અને સાધનાથી તે ચિરયૌવનની અવસ્થામાં જીવી શકે છે.

જ્યારે જીવનમાં આટલી આધુનિકતા નહોતી,
આટલી ઝડપ નહોતી ત્યારે
ઋષિમુનિઓ સાહજિક રીતે દીર્ઘ આયુષ્ય ભોગવતા હતા
તેવું આપણે પુરાણોમાં વાંચીએ છીએ. આ અસંભવ નથી.

આજે પણ આપણે એવાં ઉદાહરણો વિશે વાંચીએ છીએ જેઓ
૧૦૦થી વધુ વર્ષ જીવ્યાં હોય, કે પછી
જેઓ પોતાની (સામાજિક) વય કરતાં દસ–વીસ–ત્રીસ વર્ષ વધુ
યુવાન દેખાતાં હોય, કે પછી પાછલી વયે પણ
અત્યન્ત ઉત્સાહજનક અને પ્રેરક રીતે જીવન વિતાવતાં હોય.
આ બધાં ઉદાહરણોને તપાસતાં,
તેમના ચિરયૌવનનું વિશ્લેષણ કરતાં
આપણા હાથમાં જે રહસ્યો સાંપડે તે ચોક્કસ જ
આયુર્વેદના સિદ્ધાન્તો સાથે અનુરૂપ હોવાં જોઈએ.

આ પુસ્તક સામાન્ય જનને આ દિશામાં વિચારવા માટે પ્રેરશે,
તેને પોતાની પ્રકૃતિને સમજવા માટે પ્રેરશે તથા તેને જીવનમાં
સંતુલન અને સ્વસ્થતા તરફ જવા માટેની શરૂઆત કરવા માટે
મદદરૂપ થશે તેવી ખેવના છે.

< > < > < >

પરિશિષ્ટ : 1
ત્રણેય દોષોની પ્રાથમિક લાક્ષણિકતાઓ

શરીરનું બંધારણ
વાત: પાતળું, હલકું, વજન વધારવું મુશ્કેલ
પિત્ત: મધ્યમ, વજન વધારી-ઘટાડી શકે, તીક્ષ્ણ દૃષ્ટિ
કફ: મજબૂત, ભારે બાંધો, વજન જલદી વધી જાય

ઊર્જા
વાત: ટૂંકા ગાળાઓ માટે ઊર્જાનો અનુભવ કરે
પિત્ત: મધ્યમ શક્તિ/ જીરવવાની ક્ષમતા
કફ: શાંત અને સ્થિર, સાતત્યપૂર્ણ

પ્રવૃત્તિ/ ચાલ
વાત: હાથ-પગ ઠંડા રહે, વધુ ઠંડી સહન ન કરી શકે; ઝડપથી કામ કરે/ ચાલે/ બોલે, જલદી થાકી જાય.
પિત્ત: ગરમી સહન ન કરી શકે; ઘડિયાળના કાંટે કામ કરે, એકાગ્ર, કાર્યક્ષમ; સમય બગડે તો ન ગમે.
કફ: હળવાશ, મજબૂતાઈ (સ્ટેમિના)

ત્વચા/ વાળ
વાત: શુષ્ક ત્વચા અને વાળ
પિત્ત: સોનેરી, ઘઉંવર્ણી, અતિ હૂંફાળી ત્વચા, ખૂબ પરસેવો થાય, સીધા રેશમી વાળ/ જલદી સફેદ થાય
કફ: ઠંડી, લીસ્સી, જાડી, નિસ્તેજ, ચીકણી ત્વચા; જાડા, કાળા, વાંકડિયા વાળ

પાચન
વાત: અનિયમિત, કબજિયાત
પિત્ત: તીવ્ર ક્ષુધા/તરસ, તીવ્ર પાચનશક્તિ, ભૂખ્યા ન રહી શકે
કફ: ધીમું પાચન, મંદ ક્ષુધા

ઊંઘ
વાત: હળવી, ત્રૂટક, અનિયમિત ઊંઘ, અનિદ્રા
પિત્ત: ગાઢ નિદ્રા પણ રાત્રે ગરમી લાગવાથી, તરસ લાગવાથી ઊઠી જાય
કફ: ગાઢ, લાંબી નિદ્રા, ધીમે ધીમે જાગૃત થાય, પથારીમાં રહે

સ્વભાવ (+ve)
વાત: ઉત્સાહી, ઉત્તેજના સભર, જીવંત, રોમાંચક, સર્જનશીલ, કલ્પનાશીલ, વાચાળ
પિત્ત: નેતા/ સાહસિક, નિખાલસ, માયાળુ-પ્રેમાળ-સંતુષ્ટ, નેતૃત્વ અને સારી વ્યવસ્થાપન ક્ષમતા, કુશાગ્ર બુદ્ધિશક્તિ ધરાવે, સારા વક્તા
કફ: સર્જનશીલ, સ્નેહાળ, ક્ષમાવાન, ભરોસાપાત્ર, માતાસમાન, વાત્સલ્યપૂર્ણ, સુંદર સ્વાસ્થ્ય

સ્વભાવ (-ve)
વાત: ડર, અજંપો, તરત જ ઉશ્કેરાય, ધૂની(moody), ચિંતિત
પિત્ત: ગુસ્સો, અધીરાઈ, અકળામણ, તણાવો અનુભવે

કફ: માલિકીભાવ, ફરિયાદ/આક્ષેપ, લોભ, આસક્તિ, ભારે નિરાશાથી ઘેરાઈ જાય

માહિતી

વાત: ઝડપથી સમજે, ઝડપથી ભૂલે

પિત્ત: યોગ્ય રીતે ગ્રહણ કરે

કફ: ધીમે ધીમે ગ્રહણ કરે પણ જાળવી રાખે

સંવેદનશીલતા

વાત: સાંભળીને, સ્પર્શથી

પિત્ત: દૃશ્ય

કફ: ગંધ અને સ્વાદ

ચાવીરૂપ શબ્દો

વાત: બદલાવ, ઝડપ, અનિયમિતતા

પિત્ત: તીવ્રતા, અદમ્યતા

કફ: હળવાશ; ધીમું, પ્રવાહી હલનચલન

પરિશિષ્ટ : 2
રોગનાં શારીરિક, માનસિક, વર્તણૂકનાં લક્ષણો

શારીરિક લક્ષણો

વાત: • કબજિયાત, પેટ બગડે • શુષ્ક, ખરબચડી ત્વચા • ચામડી, હોઠ ફાટે • પવન સહન ન થાય • ઊર્જામાં ઓટ જણાય • કમરનાં નીચેના ભાગમાં દુ:ખાવો/ સાંધામાં દુ:ખાવો • ચેતાતંત્રનો દુ:ખાવો • વજન ઘટે • માસિક સ્ત્રાવ પહેલાના લક્ષણો (Pre-menstruation Syndroms) • સ્નાયુઓ ખેંચાય

પિત્ત: • ચામડીમાં ચકામાં પડી જવાં • તરડાઈ જવી/ ધારાં ઉપસી આવવા • ફોલ્લી/ખીલ થવાં • વધારે પડતાં ભૂખ, તરસ લાગવા • શ્વાસમાં દુર્ગંધ આવવી • ખૂબ ગરમી લાગવી (Hot flashes) • છાતીમાં બળતરા • એસીડીટી • આંતરડામાં ચાંદા પડવા • પરસેવામાં ખાટી વાસ આવવી • ગુદામાં બળતરા (Hemorrhoids) • આંખોમાં લાલાશ આવવી • નસકોરી ફૂટવી (Sunburn) • મળ અને મૂત્રનો રંગ પીળાશ પડતો થઈ જવો • Patchy florid complexion

કફ: • ભેજ અને ઠંડક સહન ન થવા • નાકમાંથી પાણી નીકળ્યા કરવું • સ્નાયુઓમાંથી પાણી શોષાઈ જવું • હાથ-પગ ભારે લાગવા • વારંવાર શરદી થવી • વજનમાં વધારો થવો • એલર્જી, અસ્થમા • છાતીમાં કફનો ભરાવો • સાંધા ઢીલા પડી જવા, દુ:ખવા • કોલેસ્ટ્રોલ વધી જવું • કફ ઘાટો થઈ જવો, ગાળામાં શોષ પડવો • ચામડી ફિક્કી પડવી • ગાંઠો અને એવા બીજા લક્ષણો દેખાવાં • ડાયાબીટીસ

માનસિક લક્ષણો

વાત: • ચિંતા, ઉશ્કેરાટ • અતિ ક્રિયાશીલ મન • અધીરાપણું • એકાગ્રતાનો અભાવ • ભટકતું મન • ડિપ્રેશન • માનસિક રોગી થઈ જવું

પિત્ત: • ગુસ્સો આવવો, વેરભાવના • આત્મનિંદા • અકળામણ, અધીરાઈ • દ્વેષભાવ

કફ: • ઉત્સાહ ન રહેવો, માનસિક રીતે જડ થઈ જવું • બેશુદ્ધિ, ડિપ્રેશન • અતિશય લગાવ અનુભવવો • સુસ્તી લાગવી

વર્તણૂક

વાત: • અનિદ્રા હળવા ન થઈ શકવું • બેચેની ભૂખ ન લાગવી • આવેગો આવવા • થાક અનુભવવો

પિત્ત: • ગુસ્સાથી ગમે તેમ બોલવું • દલીલોમાં ઊતરી જવું • બીજાની ટીકા કર્યા કરવી • વિલંબ સહન ન થવો • જુલ્મી/ સ્વાર્થી વલણ થઈ જવું

કફ: • પાછું ઠેલ્યા કરવું • પરિવર્તનને અવરોધ • લોભ જાગવો • વધારે પડતી ઊંઘ-કંટાળો • હલનચલન ધીમું • માલિકીભાવ રહેવો • નિરુત્સાહી થઈ જવું

પરિશિષ્ટ : 3
ત્રણેય દોષો સંબંધિત મુખ્ય રોગો

લક્ષણો: રોગ વધી જાય ત્યારે

વાત: • લોહીનું ઊંચું દબાણ • ગેસ • મૂંઝવણ • ચેતાતંત્રનો દુઃખાવો (Nerve irritation)

પિત્ત: • આંતરડામાં ચાંદા (Ulcers) • અંતઃસ્ત્રાવોમાં અસંતુલન • ચામડીનાં દર્દો (ખીલ) • ગુસ્સો

કફ: સાયનસ, નાક, આંતરડામાં શ્લેષ્મ (Mucus) ભરાઈ જવું • વિચારો જડ જેવા બની જવા • લચીલાપણાનો અભાવ

લક્ષણો: દોષ ઘટી જાય ત્યારે

વાત: • કબજિયાત ભરાઈ જવો (Congestion) • મગજ સુન્ન થઈ જવું (Thoughtlessness)

પિત્ત: • અપચો • સમજણશક્તિનો અભાવ સર્જાવો • ચયાપચયની ક્રિયા ધીમી પડી જવી

કફ: • શ્વસનમાર્ગમાં શુષ્કતાનો અનુભવ થવો • (જઠરની દીવાલો ઉપર તેના એસિડ સામે રક્ષણ આપતાં શ્લેશમના આવરણના અભાવને લીધે) પેટમાં બળતરા થવી • એકાગ્રતાનો અભાવ

પરિશિષ્ટ : 4
દોષોને સંતુલિત કરવા માટેની મુખ્ય બાબતો

વાતને સંતુલિત કરવા માટે

• નિયમિતતા લાવવી • શાંત રહેવું • વધારે પ્રવાહી લેવું • તણાવોથી દૂર રહેવું • ખૂબ આરામ લેવો • હુંફાળા રહેવું • નિયમિત રીતે પોષણ લેતા રહેવું • તલનાં તેલની માલિશ કરવી

પિત્તને સંતુલિત કરવા માટે

• દરેક બાબત મધ્યમ અને પ્રમાણસર કરવી, સંયમ જાળવવો • ઠંડકમાં રહેવું • આરામને પ્રાધાન્ય આપવું • કુદરતી સૌંદર્યને માણવું • આરામ અને કામ વચ્ચે સંતુલન જાળવવું • ઉત્તેજક વસ્તુઓ, બાબતો, વિચારોથી દૂર રહેવું

કફને સંતુલિત રાખવા માટે

• ઉત્તેજના મળે તેવું કરવું • નિયમિત કસરત કરવી • વજનનું નિયમન કરવું • વિવિધ પ્રકારના અનુભવો લેવાનું વલણ રાખવું • આસપાસ હૂંફાળું અને શુષ્ક (ભેજ, ભીનાશરહિત) વાતાવરણ જાળવવું • ગળ્યા પદાર્થો ઓછા લેવા

પરિશિષ્ટ : 5
વિવિધ સ્વાદની ત્રણેય દોષો પર અસરો

ગળ્યો સ્વાદ
(ખાંડ, મધ, ચોખા, દૂધ, મલાઈ, માખણ, બ્રેડ)
વાત: ઘટે
પિત્ત: ઘટે
કફ: વધે

તીખો સ્વાદ
(મરચાં, મરી, આદુ, મૂળા, અન્ય તીખો ખોરાક)
વાત: વધે
પિત્ત: વધે
કફ: ઘટે

તૂરો સ્વાદ
(વટાણા, કોબીજ, ફ્લાવર, બટાકા, સફરજન)
વાત: વધે
પિત્ત: ઘટે
કફ: ઘટે

ખારો સ્વાદ
(મીઠું)
વાત: ઘટે
પિત્ત: વધે
કફ: વધે

ખાટો સ્વાદ
(લીંબુ, ચીઝ, ટમેટાં, દ્રાક્ષ, અન્ય ખાટાં ફળો)
વાત: ઘટે
પિત્ત: વધે
કફ: વધે

કડવો સ્વાદ
(હળદર, પાલક, મેથી વગેરે)
વાત: વધે
પિત્ત: ઘટે
કફ: ઘટે

વિવિધ સ્વાદની ત્રણેય દોષોના સંતુલન પર અસરો

દોષોને સંતુલિત કરતી અસરો
(વધારે હોય તો ઓછો કરે)

વાત:
ગળ્યો, ખાટો, ખારો, ભારે, તૈલી, ગરમ
પિત્ત:
ગળ્યો, કડવો, તૂરો, ઠંડો, ભારે, સૂકો
કફ:
તીખો, કડવો, તૂરો, હળવો, સૂકો, ગરમ

દોષોને વિકૃત કરતી અસરો
(વધારે)

વાત:
તીખો, કડવો, તૂરો, હળવો, સૂકો, ઠંડો
પિત્ત:
તીખો, ખાટો, ખારો, ગરમ, હળવો, તૈલી
કફ:
ગળ્યો, ખાટો, ખારો, ભારે, તૈલી, ઠંડો

પરિશિષ્ટ : 6
ત્રણેય પ્રકૃતિને અનુકૂળ આહાર

ધાન અને કઠોળ

વાતઃ ચોખા, ઘઉં, Tofu , મગ, ઓટ, વટાણા, કાળા તથા લાલ મસૂર
પિત્તઃ ઘઉં, બાસમતી ચોખા, જવ, ઓટ, તમામ કઠોળ(મસૂર સિવાય)
કફઃ મકાઈ, બાજરી, ઓટ, જવ, બાસમતી ચોખા, Dry Rye, Buck Wheat, તમામ કઠોળ(વાળ, કાળા મસૂર, સોયાબીન સિવાય)

શાકભાજી

વાતઃ રાંધેલું શાક – બીટ, ગાજર, કાકડી, લીલા વટાણા, લસણ, ડુંગળી (કાચાં નહીં), મૂળા, શક્કરીયા, પાંદડાંવાળી ભાજી પ્રમાણસર, સલગમ, Asparagus, Okra
પિત્તઃ ગળ્યા અને કડવા શાકભાજી – બ્રોકોલી, કાકડી, કોબીજ, ફ્લાવર, સેલેરી, પાર્સલી, લીલા મરી, લીલા પાંદડાંવાળા શાકભાજી, મશરૂમ, વટાણા, બટાકા, ફણગાવેલું કઠોળ, શક્કરીયા, Asparagus, Brussels, Lettuce, Okra, Zucchini, Squash
કફઃ તીખાં અને કડવાં શાકભાજી- સામાન્યરીતે બધાં જ શાકભાજી; બીટ, ગાજર, બ્રોકોલી, કોબીજ, ફ્લાવર, સેલેરી, લસણ, લીલા પાંદડાવાળાં શાકભાજી, મશરૂમ, ડુંગળી, વટાણા, બટાકા, મૂળા, ફણગાવેલું કઠોળ, પાલક, Asparagus, Brussels, Lettuce, Eggplant, Okra, Pepper

ફળો

વાતઃ તમામ ગળ્યાં ફળો – અખરોટ, કેળાં, નારિયેળ, ખજૂર, અંજીર, દ્રાક્ષ, કેરી, શક્કર ટેટી, માલ્ટા, પપૈયા, પીચ, અનાનસ, પ્લમ, ગળ્યાં પાકાં ફળો, અવાકાડુ, બોર, ચેરી વગેરે જેવા રસાળ ફળો, Stewed Fruits
પિત્તઃ તમામ ગળ્યાં ફળો – સફરજન, નારિયેળ, અંજીર, કાળી દ્રાક્ષ, કેરી, તડબૂચ, નારંગી, અનાનસ, પ્લમ, અવાકાડુ, સૂકી દ્રાક્ષ, ચેરી, Prunes
કફઃ અખરોટ, સફરજન, અંજીર, કેરી, પીચ, દાડમ, ક્રેનબેરી, ખુમાના, સૂકો મેવો, Prunes

દૂધ-ઉત્પાદનો

વાતઃ બધાં જ પ્રકારના દૂધ-ઉત્પાદનો
પિત્તઃ માખણ, માખણમાંથી બનાવેલ ઘી, દૂધ, આઈસ્ક્રીમ, ઈંડાનો સફેદ ભાગ
કફઃ ચરબી વિનાનું અથવા ઓછી ચરબીવાળું દૂધ અને દૂધ-ઉત્પાદનો

તેલ

વાતઃ બધાં જ તેલ, તલનું તેલ ખાસ લેવું
પિત્તઃ કોપરાનું તેલ, સૂર્યમુખીનું તેલ
કફઃ બદામનું તેલ, મકાઈનું તેલ, સૂર્યમુખીનું તેલ, Safflower oil

તૈલીબિયાં

વાત: બધાં જ તૈલીબિયાં ઓછી માત્રામાં સ્વીકાર્ય, બદામ શ્રેષ્ઠ
પિત્ત: કોપરું, કોળું અને સૂર્યમુખીનાં તૈલીબિયાં
કફ: કોળું અને સૂર્યમુખીનાં તૈલીબિયાં

મસાલા

વાત: દરેક મસાલો સપ્રમાણ માત્રામાં લેવો, ખાસ ગળ્યાં અને ગરમ મસાલા લેવા જેવા કે, તુલસી, હિંગ, મરી, એલચી, તજ, લવિંગ, જીરું, વરિયાળી, આદુ, જેઠીમધ, અજમો, જાયફળ, તમાલપત્ર, ઓરેગાનો, Cilantro, Sage
પિત્ત: એલચી, તજ, સુવા, ધાણા, ફુદીનો, કેસર, હળદર, વરિયાળી, Cilantro
કફ: દરેક મસાલો સપ્રમાણ માત્રામાં લેવો; પાચન માટે આદુ ખાસ લેવું

તમારી પ્રકૃતિને અનુકૂળ વાનગીઓ બનાવો

પ્રકૃતિઃ

વહેલી સવારે ઊઠીનેઃ ________________________________
નાસ્તા માટેઃ ________________________________
મધ્યાહ્ન ભોજનઃ ________________________________
સાંજે ૪-૫ વાગ્યેઃ ________________________________
વાળુઃ ________________________________

વહેલી સવારે ઊઠીનેઃ ________________________________
નાસ્તા માટેઃ ________________________________
મધ્યાહ્ન ભોજનઃ ________________________________
સાંજે ૪-૫ વાગ્યેઃ ________________________________
વાળુઃ ________________________________

વહેલી સવારે ઊઠીનેઃ ________________________________
નાસ્તા માટેઃ ________________________________
મધ્યાહ્ન ભોજનઃ ________________________________
સાંજે ૪-૫ વાગ્યેઃ ________________________________
વાળુઃ ________________________________

પરિશિષ્ટ : 7
વાત, પિત્ત તથા કફ માટેનાં ચૂર્ણ બનાવવાની પદ્ધતિ

વાત ચૂર્ણ બનાવવાની પદ્ધતિઃ

સામગ્રી : સૂંઠ ૧૦૦ ગ્રામ, સિંધવ ૧૦૦ ગ્રામ, જીરું ૧૦૦ ગ્રામ, તજ ૫૦ ગ્રામ, જાયફળ ૫૦ ગ્રામ, એલચી ૧૦૦ ગ્રામ

પિત્ત ચૂર્ણ બનાવવાની પદ્ધતિઃ

સામગ્રી: સિંધવ ૫૦ ગ્રામ, જીરું ૧૦૦ ગ્રામ, એલચી ૧૦૦ ગ્રામ, ધાણા ૧૦૦ ગ્રામ, હળદર ૧૦૦ ગ્રામ, વરીયાળી ૧૦૦ ગ્રામ, સાકર ૨૦૦ ગ્રામ

કફ ચૂર્ણ બનાવવાની પદ્ધતિઃ

સામગ્રી: તજ ૧૦૦ ગ્રામ, હીંગ ૧૦૦ ગ્રામ, રાઈ ૧૦૦ ગ્રામ, આદુ/સૂંઠ ૧૦૦ ગ્રામ

ઉપરોક્ત સામગ્રીઓને પ્રમાણ મુજબ લઈ તેમના મિશ્રણને જુદી જુદી સ્વચ્છ બોટલોમાં ભરી લેવું તથા લેબલ મારવા.

આ ચૂર્ણોનો ઉપયોગ આહારની વાનગીઓ સાથે લેવા માટે કરી શકાય. આમ કરવાથી એક જ વાનગીને ત્રણેય પ્રકૃતિના મનુષ્યો પોતપોતાને માફક આવે તેમ લઈ શકશે.

ત્રિફળા ચૂર્ણ બનાવવાની પદ્ધતિઃ

આયુર્વેદમાં ત્રિફળા નામના ચૂર્ણની ખૂબ પ્રશંસા કરવામાં આવી છે. શું છે આ ચૂર્ણ?

નામ પરથી ખબર પડે છે તેમ ત્રિ-ફળા– એટલે કે ત્રણ ફળોના મિશ્રણથી આ ચૂર્ણ બનાવવામાં આવે છે. આ ફળો છે– હરડે, આમળાં અને બહેડાં. (ત્રણેય ફળોનાં વૃક્ષો જંગલમાં ખૂબ સામાન્ય રીતે મળી આવે છે.)

હરડે વાતનું શમન કરવા માટેનાં ઉત્તમ ઔષધોમાંનું એક છે. આમળાં પિત્તના શમન માટે અમૃત સમાન છે, તો બહેડાં ગરમ પ્રકૃતિના હોવાથી કફના શમન માટે ઉપયોગી છે. બજારમાં ત્રિફળા ચૂર્ણ ખૂબ સહેલાઈથી મળે છે, જેમાં આ ત્રણેય સુકાયેલાં ફળોનાં ચૂર્ણોને સરખે ભાગે લઈ, તેનું મિશ્રણ બનાવવામાં આવે છે. તમે આ ચૂર્ણને સવારે નરણા કોઠે અને સાંજે સૂતી વખતે હૂંફાળા પાણી સાથે એકથી બે ચમચી લઈ શકો છો. ફક્ત એક મહિનો આમ કરીને જુઓ– તમારી શારીરિક સ્ફૂર્તિમાં કેટલો વધારો થાય છે!

ત્રિફળા ચૂર્ણને બનાવવાની આ લેખકે શોધેલી એક વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિ પ્રમાણે ત્રણેય ચૂર્ણોને સરખા પ્રમાણમાં લેવાની જગ્યાએ તમારી પ્રકૃતિના સમપ્રમાણમાં લો અને મિશ્રણ બનાવો. દા.ત. તમારી પ્રકૃતિ ૪૦:૪૦:૨૦ (ક્રમશઃ વાતઃ પિત્તઃકફ)ના પ્રમાણમાં હોય તો તમે હરડે તથા આમળાંના ૪૦–૪૦% તથા બહેડાંના ૨૦% – આ પ્રમાણસર મિશ્રણ બનાવીને લઈ શકો.

આ ઉપરાંત જ્યારે જ્યારે જે-તે દોષ વિકૃત થાય ત્યારે તમે જે-તે ચૂર્ણનો અલાયદો પ્રયોગ પણ કરી શકો.

પરિશિષ્ટ : 8
ઋતુઓ અને પ્રયોગો

શિયાળો : આદુપાક
સામગ્રી: આદુ ૧ કિલો, શુદ્ધ ઘી ૧૫૦ ગ્રામ, ગોળ ૧ કિલો, એલચી જરૂર મુજબ, જાયફળ જરૂર મુજબ
બનાવવાની રીત: આદુને છોલી, સાફ કરીને મિક્સરમાં વાટી લો. ત્યાર પછી સ્ટીલના એક જાડા વાસણમાં ઘી લઈ તેને ગરમ કરો અને તેમાં આ વાટેલું આદુ નાખી દો. મિશ્રણને ધીમા તાપે સતત હલાવતાં રહો. આદુમાં રહેલો પાણીનો ભાગ બળી જાય અને તેનો રંગ બદામી થાય ત્યાં સુધી તેને હલાવતાં રહો. ત્યાર પછી તેમાં ગોળ ઉમેરો. ગોળ ધીમે ધીમે ઓગળીને મિશ્રણ સાથે એક રસ થશે. તાપમાં ગોળ વધારે પડતો પાકી ન જાય તેમ છતાં મિશ્રણમાં એક રસ થઈ જાય ત્યાં સુધી, નિશ્ચિત સમય માટે તેને તાપ ઉપર રાખીને પછી ઉતારી લો. હવે તેમાં એલચી અને જાયફળ નાખીને હલાવો અને પછી આ મિશ્રણને ઠરવા દો.

ઉનાળોઃ વિડંગતાંદુલ પ્રયોગ / વસંતવૃત્ત કલ્પ
સામગ્રી: વાવડિંગ અને જેઠીમધનું *ચૂર્ણ (*ચૂર્ણ બનાવવાની રીત- વાવડિંગને ભરડી ઉપરના ફોતરાં કાઢીને વચમાં જે બીજ હોય તેને ખાંડીને તેનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ બનાવી લેવું. આ પ્રમાણે જેઠીમધને ગાળીને તેનું પણ વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ બનાવવું. આ બંને ચૂર્ણો સમાનભાગે લઈને બોટલ ભરી લેવી), આમળાનું ચૂર્ણ, કાળી દ્રાક્ષ, હાથછડના લાલ સિંધી ચોખા (સાઠી ચોખા), મગ
બનાવવાની રીત: પ્રયોગની શરૂઆતમાં હરડેનો હળવો રેચ લેવો. ત્યાર પછી દરરોજ સવારે ૫ ગ્રામ ઉપરોક્ત ચૂર્ણ અને પલાળેલી ૫૦ કાળી દ્રાક્ષ, બીજ કાઢીને ખાવી. ખોરાકમાં હાથછડના (સાઠી) ચોખા અને મગને સારી રીતે બાફી, ચોળીને તેમાં ૧૦ ગ્રામ આમળાનું ચૂર્ણ મેળવીને ખાવું. આ પ્રયોગમાં મીઠું છોડવું અનિવાર્ય છે. તેમ જ મરચાં અને તેલ વગરનો ખોરાક લેવો જરૂરી છે. લીલાં શાકભાજી ખૂબ ઓછા પ્રમાણમાં લઈ શકાય તેમ જ ખાટાં મીઠાં ફળો– દ્રાક્ષ, સંતરાં, મોસંબી, શેતૂર, ફાલસા તથા નારિયેળનું પાણી લઈ શકાય છે. ચા, કૉફી લેવાં હિતાવહ નથી, તેમ જ ઘઉં કે બીજાં ધાન્યનો પણ પ્રયોગ દરમ્યાન ખોરાકમાં ઉપયોગ કરવો નહીં.

આ પ્રયોગને વસંતવૃત પ્રયોગ પણ કહેવાય છે. તે વાત, પિત્ત અને કફજ દર્દો દૂર કરે છે તથા લોહીને શુદ્ધ કરે છે. એક મહિના માટે આ પ્રયોગ કરવાથી કષ્ટસાધ્ય દર્દો પણ દૂર થઈ શકે છે તેમ જ શરીરમાં નવી ચેતનાનો અનુભવ થાય છે.

ચોમાસું: પર્યુષણનું પર્વ
જૈન ધર્મમાં પર્યુષણનો મહિમા છે. સામાન્ય રીતે વર્ષા અને શરદ ઋતુના સંધિકાળમાં– જ્યારે કફ–પિત્તના વકરવાથી થતા રોગો સામાન્ય રીતે જોવા મળતા હોય છે ત્યારે– આ પર્વના દિવસો હોય છે. પર્યુષણમાં ઉપવાસ કરવાથી આ દોષોનું શમન થવા માટેની પરિસ્થિતિ ઊભી થાય છે.

પરંતુ આજે આપણે આવાં પર્વોને કેટલી સમજપૂર્વક અનુસરીએ છીએ? શું આપણે આ ઉપવાસ વગેરે દેખાદેખીથી કરીએ છીએ? શું ત્રણેય પ્રકૃતિના મનુષ્યોને એકસરખા ઉપવાસની જરૂર હોય ખરી? શું બિલકુલ પાણી ન પીવામાં વૈજ્ઞાનિકતા છે કે શરીર પરત્વે હિંસા છે? પર્યુષણના પર્વ પછી આપણાં શરીર–મન તાજગીભર્યાં થાય છે કે વધુ રોગિષ્ઠ અને નિર્બળ?

પર્યુષણના પહેલાં અને પછી જો આહાર–વિહાર તથા રહેણી-કરણીમાં સંયમ માટે સહેજ પણ પુરુષાર્થ ન હોય તો એ પર્વ સાર્થક કહેવાશે કે નિરર્થક?

આવા આવા પ્રશ્નો પર વિચાર કરી, સમજણપૂર્વક આપણે પર્વોને અનુસરવા જોઈએ.

પરિશિષ્ટ : 9
અભ્યંગની પદ્ધતિ

આયુર્વેદમાં અભ્યંગ એ માલિશ(Massage) નો એક પ્રકાર છે. ખાસ કરીને વાત પ્રકૃતિના મનુષ્યો માટે તથા વાતના વિકૃત થવાની ઋતુ તથા પરિસ્થિતિઓમાં અભ્યંગ ખૂબ મદદ કરે છે.

દરરોજ નહાતાં પહેલાં ફક્ત બે-પાંચ મિનિટનો સમય ફાળવીને 'અભ્યંગ' કરી શકાય. તલનું તેલ 'અભ્યંગ' માટે શ્રેષ્ઠ ગણાય છે અને આજકાલ તલના તેલમાં અન્ય ગુણકારી પદાર્થો ભેળવીને તૈયાર કરેલા તેલ પણ મળે છે. તમારી પ્રકૃતિ પ્રમાણે તમે ઠંડા-ગરમ ગુણકારી તેલની પસંદગી પણ કરી શકો.

અભ્યંગની પદ્ધતિ આ પ્રમાણે છે– નાનકડી કટોરીમાં બે–ત્રણ ચમચા જેટલું તેલ લો. સૌ પ્રથમ હથેળીમાં થોડું તેલ લઈ તેને માથા તથા તાળવા પર ઘસો. માથા પર માલિશ કર્યા પછી ફરી થોડું તેલ લઈને મુખ તથા ગરદન પર માલિશ કરો. ત્યાર પછી છાતી, પેટ, હાથ, કમર... એમ શરીરના પ્રત્યેક અંગને માલિશ કરો. સામાન્ય રીતે માલિશ કરવાની ગતિ હૃદયની દિશા તરફ રાખવાની હોય છે. આમ સમગ્ર શરીર પર થોડી જ મિનિટોમાં અભ્યંગ કર્યા બાદ સ્નાન કરી લ્યો.

થોડા દિવસ આમ કરીને જાતે જ અનુભવ કરો કે તમને શું ફાયદો થાય છે.

'અભ્યંગ'ની ઉપરોક્ત પદ્ધતિ ઉપરાંત કફ પ્રકૃતિની વ્યક્તિઓ સૂકા ઘર્ષણ સ્નાન (સુતરાઉ હાથરૂમાલને સૂકો જ ત્વચા પર ધીમે ધીમે ઘસવો) કે પિત્ત પ્રકૃતિની વ્યક્તિઓ ભીનું ઘર્ષણ સ્નાન (હાથરૂમાલને પાણીમાં ભીંજવી ત્વચા પર ઘસવો) પણ કરી શકે. આનાથી ત્વચા સ્વચ્છ થાય છે તથા રુધિરાભિસરણ વધુ સારું થવાથી ત્વચા કાંતિવાન બને છે.

પરિશિષ્ટ : 10
સંદર્ભ પુસ્તકો

1. The Ayurvedik Encyclopedia, Swami Sadashiv Tirth
2. An Easy Guide to Ayurveda. Roy Eugene Davis
3. The Perfect Health, Deepak Chopra
4. આયુર્વેદનું જીવનદર્શન, વૈદ્ય પ્રાગજી મોહનજી રાઠોડ
5. Practical Ayurveda, Atreya
6. Healing with Ayurveda, Angela Hope-Murray & Tony Pickup
7. આરોગ્યની ચાવી, ગાંધીજી
8. આરોગ્ય વિશે સામાન્ય જ્ઞાન, ગાંધીજી
9. રસોડાનું રસાયણ, વૈદ્ય બળદેવપ્રસાદ પનારા

(આયુર્વેદ વિશે ગુજરાતી/હિન્દી/અંગ્રેજી ભાષામાં અનેક પુસ્તકો પ્રાપ્ય છે. જિજ્ઞાસુ વાચકો થોડી જહેમત લેશે તો તેમને જ્ઞાન–સંપાદન માટેના અનેક સ્રોતો મળી રહેશે. ઉપર સૂચવેલાં પુસ્તકો લેખકની જાણમાં આવેલાં છે, તે આ વિષયનાં શ્રેષ્ઠતમ પુસ્તકો છે તેવો દાવો નથી.)

* * *